

# Dobre nawyki dla zdrowszego życia

Gode vaner for et friskere liv

POLSKI



**KREFTFORENINGEN**

**Nie ma żadnej gwarancji,  
aby ustrzec się  
nowotworu, ale możesz  
dokonywać wyborów,  
które zmniejszają jego  
ryzyko**

**Det finnes ingen garanti for å unngå kreft,  
men du kan ta noen valg som kan minske risikoen.**

## **Unikaj nadwagi**

Unngå overvekt

## **Bądź aktywny regularnie**

Vær i regelmessig aktivitet

## **Jedz zdrowo i zróżnicowanie**

Spis sunt og variert

## **Rzuć palenie**

Vær tobakksfri

## **Ciesz się słońcem unikając oparzeń**

Nyt solen uten å bli solbrent

## **Bądź ostrożny z alkoholem**

Vær forsiktig med alkohol

## **Bierz udział w badaniach mammograficznych i masowych badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy**

Delta på Mammografiprogrammet og Masseundersøkelsen mot livmorhalskreft

## **Bierz udział w programie szczepień przeciw HPV**

Følg HPV vaksinasjonsprogrammet

## **Zmiany w organizmie powinny być skonsultować z lekarzem**

Forandringer i kroppen bør sjekkes av lege

# Masz pytania odnośnie raka?

Lurer du på noe om kreft?

**Jesteś pacjentem, rodziną lub pracownikiem służby zdrowia  
lub osobą zainteresowaną  
- tutaj możesz porozmawiać z osobą kompetentną**

Hos oss kan du snakke med fagpersoner enten du er kreftpasient, pårørende, helsepersonell eller publikum

**Zadzwoń pod numer 800 57338 (800 kreft), rozmawiaj z nami na czacie na stronie [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) lub wyślij e-mail na adres [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no). Mówimy po norwesku i angielsku. Więcej informacji na stronie [Kreftforeningen.no/polsk](http://Kreftforeningen.no/polsk)**

Ring 800 57338 (800 kreft), chat med oss på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no) eller send oss en e-post på [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no). Vi snakker norsk og engelsk. Les mer på [Kreftforeningen.no/polsk](http://Kreftforeningen.no/polsk)



**KREFTFORENINGEN**

**Czytaj więcej o zmniejszaniu ryzyka przed rakiem na:  
[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)**

Les mer om å minske risikoen for kreft på:  
[kreftforeningen.no/forebygging](http://kreftforeningen.no/forebygging)