

# कैंसर को रोकने के लिए अभी कार्य करें

(Act Now to Prevent Cancer)



नियमित जांच के माध्यम से शीघ्र पता लगाने को प्राथमिकता दें।



तम्बाकू से बचें और शराब का सेवन सीमित करें।



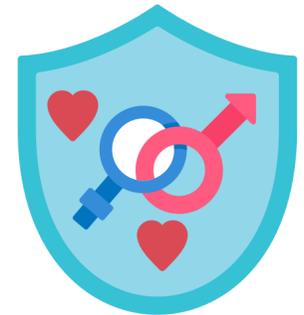
स्वस्थ वजन बनाए रखें - शारीरिक रूप से सक्रिय रहें और व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें।



ताजे फल और सब्जियों से भरपूर संतुलित आहार लें; फास्ट फूड से बचें।



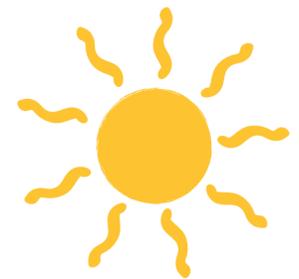
एचपीवी और हेपेटाइटिस बी के खिलाफ टीका लगवाएं।



सुरक्षित यौन संबंध बनाएं - एक से अधिक साथी रखने, कम उम्र में विवाह करने से बचें।



विकिरण जोखिम को कम करें - बिना चिकित्सीय सलाह के अनावश्यक एक्स-रे से बचें।



सूर्य के संपर्क में कम से कम आएं - सनस्क्रीन और सन ग्लास का उपयोग करें