

8 Fuq il-post tax-xogħol ipproteġi lilek innifsek kontra l-kanċer billi issegwi l-istruzzjonijiet tas-saħħa u s-sigurtà. Kun konxju tal-pollutanti karċinoġeniċi u uża l-protezzjoni meħtieġa.

9 Kun af jekk intix espost għal radjazzjoni minn livelli varji tar-radon fid-dar tiegħek. Hu azzjoni immedjata biex jitnaqqsu dawn il-livelli. Il-livelli tar-radon huma baxxi hawn Malta. Radjazzjonijiet oħra jiġu minn proċeduri mediċi użati biex jsiru investigazzjonijiet u trattamenti għall-benefiċċju tal-pazjent..

10 Għan-nisa:

- It-treddiġh inaqqas ir-riskju tal-kanċer. Jekk tkun tista', reddgħa lit-tarbija tiegħek.
- Huwa rakomandat li omm treddgħa lit-tarbija tagħha għall-ewwel sitt xhur tagħha jew aktar jekk tkun tista'. It-treddiġh ibaxxi l-livelli tal-ormoni relatati mal-kanċer fil-ġisem tal-mara u jgħin biex jitnaqqas ir-riskju tal-kanċer tas-sider.
- *Hormone Replacement Therapy* (HRT) iżid ir-riskju ta' ċertu tipi ta' kanċer, għalhekk illimita l-użu tal-HRT.



11 Kun żgur li uliedek jkunu parti mill-programm tat-tilqim:

- Hepatite B
- Human papillomavirus Virus (HPV) (għal bniet)

Dan it-tilqim jnaqqas ir-riskju ta' xi tipi ta' kanċer tal-fwied u dak tal-għonq tal-utru.

12 Hu sehem u bbenifika mill-programmi għall-*iscreening* tal-kanċer organizzati:

- Kanċer tal-musrana (irġiel u nisa)
- Kanċer tas-sider (nisa/irġiel)
- Kanċer tal-għonq tal-utru (nisa)

Screening jista jaqbad il-kanċer fi stadju bikri, b'hekk it-trattament meħtieġ jkun inqas aggressiv u l-eżitu tiegħu jkun mtejjeb.

Għal aktar informazzjoni ċempel lid-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard fuq **2326 6000**

Referenza <http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/en/>



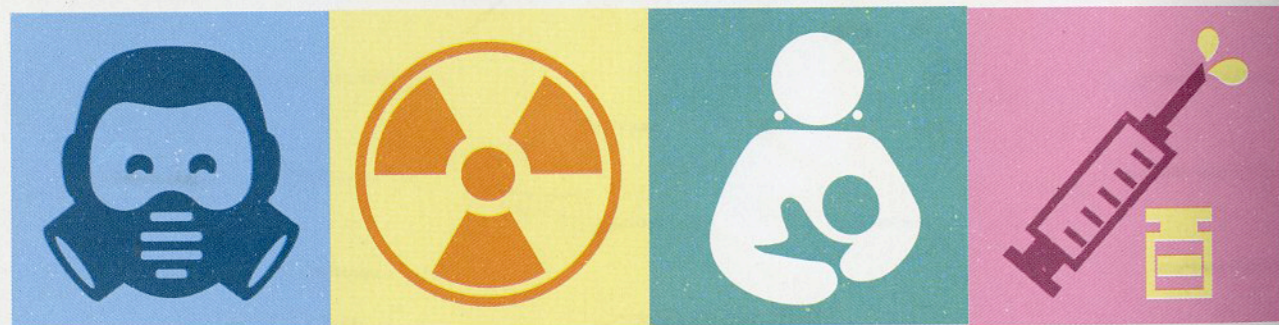
**Il-Pjan
Nazżjonali
dwar
il-Kanċer**



**Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C, De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt



SEGRE TARJAT PARLAMENTARI
GHAS-SAħHA



**Il-kodiċi Ewropew
kontra l-kanċer**

Il-kodiċi Ewropew kontra l-kanċer

Il-Kodiċi Ewropew kontra l-Kanċer jiffoka fuq l-azzjonijiet li kull persuna, b'mod individwali, jista' jieħu biex jipprevjeni l-kanċer. Biex il-prevenzjoni tkun suċċess, dawn l-azzjonijiet għandhom jiġu ssaportjati mill-politika u azzjonijiet governattivi.



Tnax 'il mod ta' kif tista' tnaqqas ir-riskju tal-kanċer



- 1 Tpejjipx.** Tagħmilx użu minn l-ebda tip ta' tabakk. It-tipjip iżid ir-riskju ta' tipi differenti ta' kanċer u mard kroniku, bħal mard tal-qalb.
- 2 Żomm il-karozza u d-dar tiegħek ħielsa mid-duħħan.** Appoġġa l-politika li fuq ix-xogħol ikun hemm ambjent ħieles mid-dħaħen tas-sigarette. Jekk tpejjep, aghmel dan biss fuq barra. Ipproteġi s-saħħa tiegħek u tal-maħbubin tiegħek.

- 3 Hu azzjoni biex iżżomm il-piż tajjeb.** Stabilixxi *Body Mass Index* (BMI) tiegħek bejn it-18.5 u l-25, biex tnaqqas ir-riskju tal-kanċer.

- 4 Kun fizikament attiv kuljum.** Illimita l-hinijiet li toqgħod bilqegħda. Tal-anqas tletin minuta ta' attivita fizika moderata kuljum hija ta' benefiċċju kemm għall-ġisem u kif ukoll għall-moħħ.

- 5 Żomm dieta tajba għas-saħħa:**
 - Kul ħafna ċerejali, legumi, ħxejjex u frott.
 - Illimita ikel li jkun għoli fil-kaloriji u ikel għoli fiz-zokkor u fix-xaħam. Evita xorb b'ħafna zokkor. Evita laħam ipproċessat; illimita l-laħam aħmar u ikel b'ħafna melħ.

- 6 Illimita l-konsum tal-alkoħol.** Meta ma tixrobx alkoħol tkun qed tipprevjeni l-mard tal-kanċer.

- 7 Evita li tesponi ruħek għax-xemx, speċjalment lit-tfal.** Uża protezzjoni adegwata. Tużax *sunbeds*. Evita li tesponi lilek innifsek f'hinijiet meta r-raġġi tax-xemx jkunu qawwija. Ilbes ħwejjeġ ta' kulur ċar, nuċċali tax-xemx, berita u uża krema protettiva b'fattur ta' protezzjoni għoli.

