



11. Tniġġiż tal-arja.

Uża it-trasport pubbliku jew imxi minflok tuża l-karozza meta jkun possibli. Aghżel rotot aktar nodfa u ħodor meta tmur timxi jew tagħmel l-eżercizzju eż. fil-kampanja jew mal-kosta.



12. Laqqam lil uliedek.

F'Malta, il-vaċċin tal-papilloma virus uman (HPV) huwa offrut mingħajr ħlas lil kull min tweled mis-sena 2000 'il quddiem. Għal aktar informazzjoni, ikkuntattja **ċ-Ċentru tas-Servizz Nazzjonali tal-Immunizzazzjoni fuq 21 231 231**. Il-vaċċin tal-epatite B jingħata lit-trabi tat-twelid kollha u jista' jgħin fil-prevenzjoni tal-kanċer tal-fwied.



13. It-terapija ta' sostituzzjoni tal-ormoni (HRT).

It-terapija ta' sostituzzjoni tal-ormoni (HRT) hija medicina li tgħin biex ittaffi xi sintomi tal-menopawża, iżda fl-istess ħin, iżżid ir-riskju ta' ċerti kanċers. Dejjem ikkonsulta mat-tabib tiegħek qabel ma tibda xi medicina ormonali.



14. Mur għall-iscreening.

F'Malta, l-iscreening huwa offrut għall-kanċer tas-sider, il-kanċer kolorettali, u l-kanċer ċervikali. Huwa importanti ħafna li taċċetta l-istedina. Għal aktar informazzjoni, ikkuntattja **ċ-Ċentru Nazzjonali għall-Iscreening fuq 2122 7470/1**.



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHAS-SAHHA
U L-ANZJANITA ATTIVA



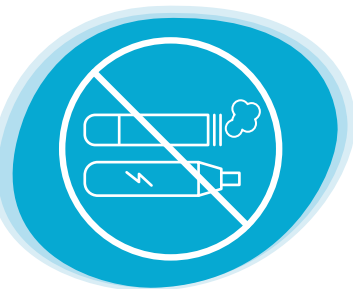
 **Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**



© 2026

14-il Għażla li jistgħu Jipproteġuk mill-Kanċer





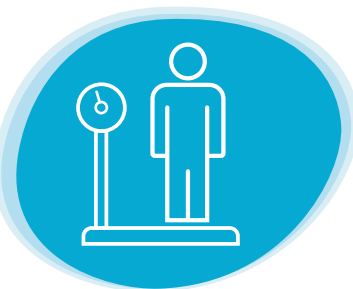
1. Waqqaf it-tipjip.

Il-kanċer tal-pulmun huwa wieħed mill-aktar forom komuni ta' kanċer f'Malta u huwa kkawżat l-aktar mit-tipjip. Tista' ċċempel lill-**Quitline fuq 8007 3333** għall-gwida jew tapplika online għal sessjonijiet individwali ta' waqfien mit-tipjip fuq **hpd.gov.mt** Qatt mhu tard wisq biex tieqaf!



2. Żomm darek u l-karozza tiegħek ħielsa mit-tipjip.

Evita t-tipjip passiv. Żomm id-dar, il-post tax-xogħol, u l-karozza tiegħek ħielsa mit-tipjip. F'Malta, mill-1 ta' Jannar 2017, daħal fis-seħħ avviż legali taħt l-Att dwar il-Kontroll tat-Tipjip tat-Tabakk, li illegalizza t-tipjip f'vetturi privati meta jkunu preżenti l-minorenni (tfal ta' taħt is-16-il sena).



3. Żomm il-piż ta' ġismek b'saħħtu.

Jekk tkun attiv u tagħzel ikel tajjeb għas-saħħa minflok dak li mhuwiex, inti tkun qed tiproteġi lilek innifsek minn ħafna problemi tas-saħħa bħad-dijabete u l-pressjoni għolja. Għal aktar pariri, żur **hpd.gov.mt** u applika biex tissieheb fil-programm tagħna għall-ġestjoni tal-piż, offrut bla ħlas, **Piż Tajjeb Tul Hajtek**.



4. Kun attiv.

L-attività fiżika hija importanti fl-etajiet kollha. Żur **hpd.gov.mt** biex tiċċekkja l-eżerċizzji ta' attività fiżika rakkomandati għall-età tiegħek.



5. Kul ikel tajjeb għas-saħħa.

Kul ħafna ċereali shaħ, ħaxix, frott u legumi. Ipprova evita l-laħam ipproċessat u l-ikel b'ħafna melħ, zokkor u xaħmijiet mhux tajbin għas-saħħa. Għal aktar pariri dwar in-nutrizzjoni, ċempel il-Helpline għan-Nutrizzjoni fuq **8007 3307**.



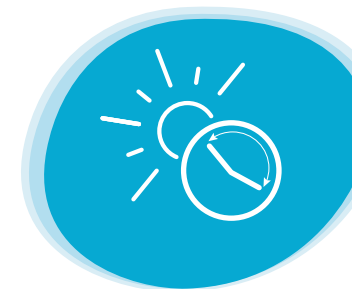
6. Illimita l-ammont ta' alkoħol li tixrob.

L-aħjar ħaġa hi li ma tixrobx alkoħol għax m'hemm l-ebda limitu sikur ta' alkoħol għall-prevenzjoni tal-kanċer. Jekk tagħzel li tixrob, illimita l-konsum tiegħek.



7. Tredidigh.

It-tredidigh inaqqs ir-riskju tal-omm għall-kanċer tas-sider u tal-ovarji aktar tard fil-ħajja. Il-ħalib tas-sider fih in-nutrijenti li uliedek jeħtiegu matul l-ewwel 6 xhur tal-ħajja.



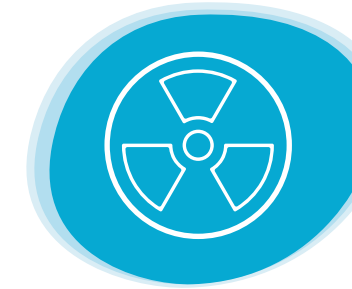
8. Evita wisq xemx.

Il-biċċa l-kbira tal-każijiet tal-kanċer tal-ġilda huma kkawżati mill-espożizzjoni żejda għar-raġġi UV tax-xemx li jagħmlu l-ħsara. Erga' applika l-protezzjoni kontra x-xemx regolament u jekk teħtieġ li toqgħod fix-xemx għal sigħat twal, ilbes ħwejjeġ mhux issikkati, kappell b'xi fer wiesa' u nuċċali tax-xemx bi protezzjoni UV.



9. Ipproteġi lilek innifsek mis-sustanzi li jikkawżaw il-kanċer fil-post tax-xogħol tiegħek.

F'Malta, l-Awtorità għas-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-Post tax-Xogħol (OHSA) hija responsabbli għall-promozzjoni u s-salvagwardja tal-kwistjonijiet tas-Saħħa u s-Sigurtà tal-ħaddiema kollha. Għal aktar informazzjoni, żur **ohsa.gov.mt**



10. Iċċekkja r-riskju tar-radon.

F'Malta, il-livelli tar-radon huma relattivament baxxi meta mqabbla mal-istandards internazzjonali u mhumiex kawża ta' tħassib.