

## Swedish Translation

### EUROPEAN CODE AGAINST CANCER

(tredje versionen)

*Folkhälsan kan förbättras och många dödsfall i cancer förhindras om vi inriktar oss mot en mer hälsosam livsstil:*

1. Rök inte; om Du redan röker bör Du sluta. Om Du inte kan sluta, utsätt inte andra för tobaksrök.
2. Undvik att bli fet.
3. Utöva någon uppiggande fysisk aktivitet varje dag.
4. Ät varje dag mer frukt och grönsaker samt öka variationen: ät vid åtminstone fem tillfällen varje dag. Begränsa Ditt intag av föda som innehåller animaliskt fett.
5. Om Du dricker alkohol (öl, vin eller spritdrycker) begränsa Din konsumtion till två glas om dagen om Du är man och till ett glas om dagen om Du är kvinna.
6. Var noga med att undvika överdriven exponering för sol. Det är speciellt viktigt att skydda barn och ungdomar. De personer som har en tendens att bli brända av solexponering måste aktivt skydda sig genom hela livet.
7. Tillämpa noga de regler som syftar till att förhindra exponering för kända cancerframkallande ämnen. Följ hälso- och säkerhetsföreskrifter för ämnen som kan orsaka cancer. Följ råd från nationella strålskyddsinstitut.

### **Det finns allmänna hälsoprogram som kan förhindra utvecklandet av cancer eller öka sannolikheten att bota en cancersjukdom:**

8. Kvinnor som är 25 år och äldre bör delta i cervixscreening. Detta skall göras inom ramen för program med rutiner för kvalitetskontroll i överensstämmelse med "Europeiska riktlinjer för kvalitetssäkring av cervixscreening"
9. Kvinnor som är 50 år och äldre bör delta i bröstscreening. Detta skall göras inom ramen för program med rutiner för kvalitetskontroll i överensstämmelse med "Europeiska riktlinjer för kvalitetssäkring av mammografiscreening".
10. Män och kvinnor som är 50 år och äldre bör delta i colorektal screening. Detta skall göras inom program med inbyggda rutiner för kvalitetssäkring.
11. Delta i vaccinationsprogram mot hepatit B virusinfektioner.