

## Dutch Translation

### Europese Code voor Kankerbestrijding (derde editie)

***Onze algemene gezondheid kan op veel punten verbeteren en veel kankersterfte kan worden voorkomen wanneer we gezonder leven:***

1. Rook niet; als u rookt, stop er dan mee. Wanneer dat niet lukt, rook dan niet in aanwezigheid van niet-rokers.
2. Vermijd overgewicht.
3. Neem dagelijks tijd voor stevige lichaamsbeweging.
4. Verhoog de dagelijkse consumptie en variatie in groenten en fruit; eet dagelijks tenminste vijf porties. Beperk het gebruik van voedingsmiddelen met dierlijke vetten.
5. Drinkt u bier, wijn of sterke drank, beperk dan de dagelijkse consumptie tot twee glazen per dag (voor mannen) of één glas per dag (voor vrouwen).
6. Vermijd overmatige blootstelling aan zonlicht. Het is vooral van belang kinderen en jongeren in de groei tegen de zon te beschermen. Personen die snel last hebben van zonnebrand moeten altijd beschermende maatregelen nemen.
7. Houdt u zich streng aan regels ter voorkoming van blootstelling aan stoffen waarvan bekend is dat ze kanker veroorzaken. Volg alle gezondheids- en veiligheidsinstructies op ten aanzien van stoffen die mogelijk kankerverwekkend zijn. Volg de adviezen van de overheid ten aanzien van stralingsbescherming.

**Er bestaan volksgezondheidsprogramma's die kanker kunnen helpen voorkomen of die de kans op genezing van kanker kunnen vergroten.**

8. Vrouwen van 25 jaar en ouder wordt aangeraden deel te nemen aan baarmoederhals-onderzoek. Dit dient te gebeuren in het kader van gekwalificeerde programma's volgens de *'Europese richtlijnen voor kwaliteitscontrole in baarmoederhalsonderzoek'*.
9. Vrouwen van 50 jaar en ouder wordt aangeraden deel te nemen aan borstonderzoek. Dit dient te gebeuren in het kader van gekwalificeerde programma's volgens de *'Europese richtlijnen voor kwaliteitscontrole in borstonderzoek'*.
10. Mannen en vrouwen van 50 jaar en ouder wordt aangeraden deel te nemen aan colorectaal (dikke darm) onderzoek. Dit dient te gebeuren in het kader van gekwalificeerde programma's.
11. Neem deel aan vaccinatieprogramma's tegen infectie met hepatitis B virus.