

به نام یگانه هستی

پویش ملی مبارزه با سرطان ۷ الی ۱۵ بهمن ۱۴۰۲

«من مسئولم برای پیشگیری از سرطان خودم،
خانواده ام و جامعه ام.»



پیام های پویش برای مردم به طور عام

- ▶ سرطان قابل پیشگیری است .
- ▶ سهم شما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان، بیش از پنجاه درصد است.
- ▶ روش های خودمراقبتی برای پیشگیری اولیه از سرطان را بشناسید.
- ▶ علایم هشداردهنده سرطان را بشناسید. هر چه سرطان زودتر تشخیص داده شود، درمان پذیر تر است.
- ▶ زندگی روانی، معنوی و اجتماعی سالم، یعنی ابتلای کمتر به سرطان؛ خود و دیگران را دوست دارید.
- ▶ شما برای تامین، حفظ و ارتقای سلامت خود، خانواده و اطرافیان مسولیت فردی، خانوادگی و اجتماعی دارید.



پیام های پوشی برای نوجوانان و جوانان

- ▶ سرطان قابل پیشگیری است.
- ▶ اولین پک سیگار، شما را به دنیای دود وارد می کند؛ دنیایی که پیدا کردن راه خروج از آن دشوار است.
- ▶ با مصرف قلیان، غول درون شیشه را بیرون نکشید.
- ▶ چه خوب است که در دور همی های دوستانه، نشانی از دود نباشد.
- ▶ به جای مصرف فست فودها، از خانواده بخوانید غذاهای سالم پرانرژی برای تان آماده کنند.
- ▶ بد نیست گاهی به مادران استراحت بدهید، چرا شما یک غذای سالم برای همه درست نمی کنید؟
- ▶ در برنامه روزانه زندگی خود حتی چند دقیقه هم شده ورزش کنید.
- ▶ چقدر خوب است گاهی شما برنامه ورزشی دسته جمعی برای خانواده بچینید.



پیام های پویش برای بیماران و خانواده ها

- ▶ سرطان مساوی مرگ نیست.
- ▶ سرطان بیماری مسری نیست.
- ▶ جراحی باعث پخش شدن سرطان نمی شود.
- ▶ اطلاع از تشخیص وضع بیمار را بد نمی کند، اگر بیمار شما دوست داشت بیشتر بداند، او را از این حق محروم نکنید.
- ▶ با خودمراقبتی و امید می توان سرطان را نیز به زانو در آورد.

