پویش ملی مبارزه با سرطان:

 8 تا 15 بهمن ماه هفته پویش ملی مبارزه با سرطان نامگذاری شده است

شعار پویش

* **سرطان قابل پیشگیری و درمان است، با خود مراقبتی و امید**

گروه های هدف پویش

* مردم به ويژه نوجوانان و جوانان
* بیماران و خانواده ها

پیام های پویش

الف- مردم به طور عام

* سرطان قابل پیشگیری است.
* سهم شما از علل قابل پیشگیری مرگ ناشی از سرطان، 50 تا 70 درصد است.
* روش هاي خودمراقبتي براي پيشگيري اوليه از سرطان را بشناسيد.
* 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 بدارید.
* شما برای تامين، حفظ و ارتقاي سلامت خود، خانواده و اطرافیان مسولیت فردي، خانوادگي و اجتماعی دارید.
* باورهای نادرست را کنار بگذارید و به دیگران امید بدهید: دست کم نیمی از سرطان ها درمان پذیرند.
* سرطان بیماری سنین بالاست، گاهی اما زمینه ارثی شروع سرطان را جلو می اندازد.
* سن سرطان در ایران پایین تر نیست، جمعیت جوان ما بیشتر است.

ب- 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 بخواهید غذاهای سالم پرانرژی برای تان آماده کنند.
* در برنامه روزانه زندگی خود حتی چند دقیقه هم شده ورزش كنيد
* چقدر خوب است گاهي شما برنامه ورزشی دسته جمعی برای خانواده بچینید.

پیامهای بهداشتی این هفته

|  |  |
| --- | --- |
| ردیف | متن پیام |
| **1** | **سرطان قابل پیشگیری و درمان است با خودمراقبتی و امید 8 الی 15 بهمن ماه هفته پویش ملی مبارزه با سرطان** |
| **2** | **جهت پیشگیری از سرطان سیگار و قلیان نکشید و در معرض دود آن قرار نگیرید.** |
| **3** | **وزن خود را مدیریت کنید چاقی و اضافه وزن بیماری زا است.** |
| **4** | **با کرم ضد آفتاب پوشش مناسب از پوست خود را در برابر اشعه ماوراء بنفش محافظت کنید.** |
| **5** | **به جای مصرف فست فودها، از غذاهای سالم پر انرژی استفاده نمائید.** |
| **6** | **با انجام فعالیت بدنی و ورزش منظم می توان از سرطان پیشگیری نمود.** |
| **7** | **با مصرف روزانه 5 سهم میوه و سبزی از بروز سرطان های دستگاه گوارش پیشگیری کنیم.** |