

**humanitarna  
akcija**

# **KRETANJEM PROTIV RAKA**

**KRAPINSKE  
TOPLICE, tržnica  
16.9.2017.**

**10 sati**



Nemojte pušiti.  
Nemojte pušiti u  
svom domu i na  
radnom mjestu.  
Održavajte zdravu  
tjelesnu težinu.  
Budite tjelesno  
aktivni.  
Hranite se zdravo.  
Budite umjereni  
u konzumiranju  
alkohola.

Izbjegavajte  
prekomjerno  
izlaganje suncu.  
Poštujte  
zdravstvena  
i sigurnosna  
uputstva na  
radnom mjestu.  
Poduzmite mjere  
za smanjenje  
visokih razina  
radiona u svom  
domu.

Dojite svoje dijete.  
Uključite svoju  
djecu u program  
cijepjenja  
(hepatitis B i HPV).  
Sudjelujte u  
organiziranim  
programima za  
rano otkrivanje  
raka.