



Как уберечь себя от рака?

1. Проходите ежегодные обследования

Профилактические
медицинские осмотры

Ежегодно с 18 лет

Диспансеризация

1 раз в 3 года с 18 до 39 лет
ежегодно с для лиц 40 лет и старше

2. Ведите здоровый образ жизни



Будьте физически
активны



Правильно
питайтесь



Откажитесь
от вредных привычек

до 50%
случаев рака
предотвратимы!



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)



Официальный
канал
Минздрава
России

