

**7** 'Adotta b'mod strett ir-regolamenti li għandhom l-għan li jipprevjenu l-espożizzjoni għal kimiċi li jikkawżaw il-kanċer. Segwi l-istruzzjonijiet kollha dwar is-saħħa u s-sigurtà li jirrigwardaw kimiċi li jistgħu jikkawżaw il-kanċer'



L-użu ta' jew l-espożizzjoni għal kimiċi li jikkawżaw il-kanċer huma kkontrollati minn regolamenti dwar is-Saħħa u s-Sigurtà fuq il-post tax-xogħol. Dawn ir-regolamenti għandhom jiġu mharsa l-hin kollu.

Kull individwu għandu jipproteġi s-saħħa tiegħu u tal-persuni l-oħra, billi joqgħod attent għall-preżenza ta' sustanzi li jniġġsu u li jikkawżaw il-kanċer, u billi jsegwu struzzjonijiet u regolamenti mmirati lejn il-mitigazzjoni jew il-prevenzjoni tal-espożizzjoni għal kimiċi li jikkawżaw il-kanċer.

**8** 'Il-kanċer tas-sider'.

**In-nisa kollha għandhom jibzghu għal sidirhom billi:**

- ▶ jeżaminaw lilhom infushom darba fix-xahar, minn meta jkollhom 18-il sena
- ▶ imorru fi klinika biex sidirhom jiġi eżaminat minn professjonist tal-kura tas-saħħa. Dan għandu jsir darba fis-sena, minn meta jkollhom 30 sena
- ▶ jagħmlu mammografija, skont kif jissuġġerilhom it-tabib tagħhom. Il-Programm Nazzjonali għall-Eżami Mediku tas-Sider jistieden lin-nisa kollha ta' bejn il-50 u d-59 sena biex kull 3 snin jagħmlu l-eżami mediku għall-kanċer tas-sider. Meta jasallek l-inviti aċċetta, u mur fiċ-Ċentru ta' Lascaris għal mammografija. Din issirlek b'xejn, u jista' ssalvalek hajtek!



Referenzi: <http://european-cancer-leagues.org/ewac/european-code-against-cancer.pdf>  
[http://ec.europa.eu/health-eu/doc/cancercode\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health-eu/doc/cancercode_en.pdf)

**Nota:** It-Taqsima tal-Promozzjoni tas-Saħħa fi hdan id-Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u l-Prevenzjoni tal-Mard hija miftuħa mit-Tnejn sal-Ġimgħa, mis-7.30 ta' filgħodu sat-3.30 ta' wara nofsinhar. Il-korsijiet kollha li ġew imsemmija qed jiġu offruti minghajr hlas.

It-tagħrif li jinsab f'din il-pubblikazzjoni gie adottat mill-Kodici Ewropew Kontra l-Kanċer.

Informazzjoni miġbura minn Marianne Massa  
Disinn ta' Stefan Attard



**SAHTEK**  
*għal qalbna*

**Direttorat għall-Promozzjoni  
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, [www.ehealth.gov.mt](http://www.ehealth.gov.mt)



**Ministeru għas-Saħħa, l-Anzjani  
u Kura fil-Komunità**

# Kif Tnaqqas ir-Riskju tal-Kanċer



© 2012

**Direttorat għall-Promozzjoni  
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

Tista' ttejjeb saħtek b'mod sinifikanti u tevita ċerti tipi ta' kanċer jekk tagħzel stil ta' ħajja tajjeb għas-saħha. Hawnhekk se ssib ftit suggerimenti li jistgħu jiggwidawk biex dawn l-għażliet ikunu l-aktar għażliet faċli, kemm għalik kif ukoll għall-familja tiegħek.

## 1 'Tpejjipx. It-tipjip huwa l-akbar kawża ewlenija tal-mewt qabel il-waqt!'

Jekk għadek tpejjep, aghmel hiltak biex tieqaf mill-aktar fis possibbli. Tara li tibda thossok aħjar, minkejja li tkun ilek tpejjep. Jekk tkompli tpejjep, huwa importanti li ma tpejjipx fil-preżenza ta' persuni oħra, b'mod partikolari tfal u nisa tqal. Il-liġi ta' Malta tipprojbixxi t-tipjip f'postijiet pubbliċi, u għalhekk tkun qed tikser il-liġi meta tagħmel dan.



### Għall-għajnuna biex tieqaf tpejjep:

- ▶ ċempel 8007 3333 jew 2326 6116/000
- ▶ ingħaqad ma' Klinika għall-Waqfien mit-Tipjip billi ċċempel 2326 6000 biex tikseb formola ta' applikazzjoni biex tattendi.

## 2 'Żomm piż tajjeb għas-saħha!'

Aghmel dak kollu li tista' biex iżżomm dieta tajba għas-saħha billi tiekol ikel tajjeb u billi ddaħħal l-eżercizzju fiżiku fil-ħajja tiegħek ta' kuljum. Tajjeb li iżżomm l-Indiċi tal-Massa tal-Ġisem (BMI) bejn 18.5 u 25 kg/m<sup>2</sup>. Persuni li huma obezi jew li għandhom piż żejjed, għandhom jipprovaw inaqqsu l-BMI tagħhom għal inqas minn 25 kg/m<sup>2</sup>.



### Għall-għajnuna biex iżżomm piż tajjeb għas-saħha:

- ▶ ċempel 2326 6118/000
- ▶ ingħaqad f'Kors għall-Kontroll tal-Piż billi ċċempel 2326 6000 għall-formola ta' applikazzjoni biex tattendi.

## 3 'Aghmel ftit eżercizzju ta' intensità medja jew qawwija kuljum!'

Idealment, wiehed għandu jibda jagħmel l-eżercizzju kmieni fil-ħajja. Madankollu, huwa xorta tajjeb li tibda tkun attiv/a aktar tard fil-ħajja tagħzel stil ta' ħajja tajjeb għas-saħha. Mela aħseb f'attività li thobb tagħmel, u ibda aghmilha.

### Għall-għajnuna dwar kif l-aħjar tkun attiv/a fiżikament:

- ▶ Ċempel 2326 6118/000
- ▶ Ingħaqad ma' Klassi tal-Aerobics billi ċċempel 2326 6000 għall-formola ta' applikazzjoni biex tattendi.



## 4 'Kun ċert/a li tiekol mill-inqas ħames porzjonijiet ta' frott u ħaxix differenti kuljum. Għandek tnaqqas il-konsum ta' xaħam li jorigina mill-annimali!'

Kull meta jkun possibbli, il-frott u l-ħaxix għandhom jittieħdu ma' kull ikla. Dawn għandhom ukoll jittieħdu bhala *snacks* ħfief bejn l-iklet prinċipali. Huwa rakkomandat li tieħu mill-inqas ħames porzjonijiet kuljum (mill-inqas 400 gramma/kuljum, jiġifieri żewġ porzjonijiet ta' frott, u 3 porzjonijiet ta' ħaxix), li jistgħu jgħinu biex jitnaqqas ir-riskju tal-kanċer.



## 5 'Jekk tixrob l-alkoħol, kemm jekk huwa inbid, birra jew spirti, immodera l-konsum tiegħek għal minimu!'

L-alkoħol jaffettwa lin-nies b'mod differenti f'dawk li huma l-interazzjonijiet soċjali tagħhom, u għalhekk l-aqwa parir hu li timmodera l-konsum tax-xorb alkoħoliku. Fir-rigward tas-saħha, dan joħloq riskji ta' diversi tipi ta' kanċer, u jekk jigi kkunsmat, dan għandu jsir b'moderazzjoni.



## 6 'Għandek toqghod attent/a u tevita li toqghod hin twil fix-xemx. Huwa ferm importanti li jiġu protetti t-tfal u l-adoloxxenti. Għandhom jittieħdu mizuri protettivi tul il-ħajja kollha speċjalment minn dawk li għandhom it-tendenza li jinħarqu bix-xemx'

### Segwi dawn il-linji gwida u tkun tista' tgawdi x-xemx mingħajr ma tikkawża hsara lill-ġilda tiegħek:

- ▶ Evita x-xemx diretta bejn il-11.00 ta' filgħodu u t-3.00 ta' wara nofsinhar
- ▶ Ilbes hwejjeġ tal-qoton b'kuluri ħfief meta tkun se tmur fix-xemx
- ▶ Uża krema protettiva kontra x-xemx b' fattur ta' protezzjoni għoli
- ▶ Ilbes kappell u nuċċali tax-xemx
- ▶ Evita ir-raġġi UV, bħal pereżempju sodod tal-UV, li jgħegħlu l-ġilda tixjeh aktar malajr u li jistgħu jikkawżaw il-kanċer tal-ġilda.

