

LÖSEV

incileri...

SAĞLIKLI OLMAK NEDİR?



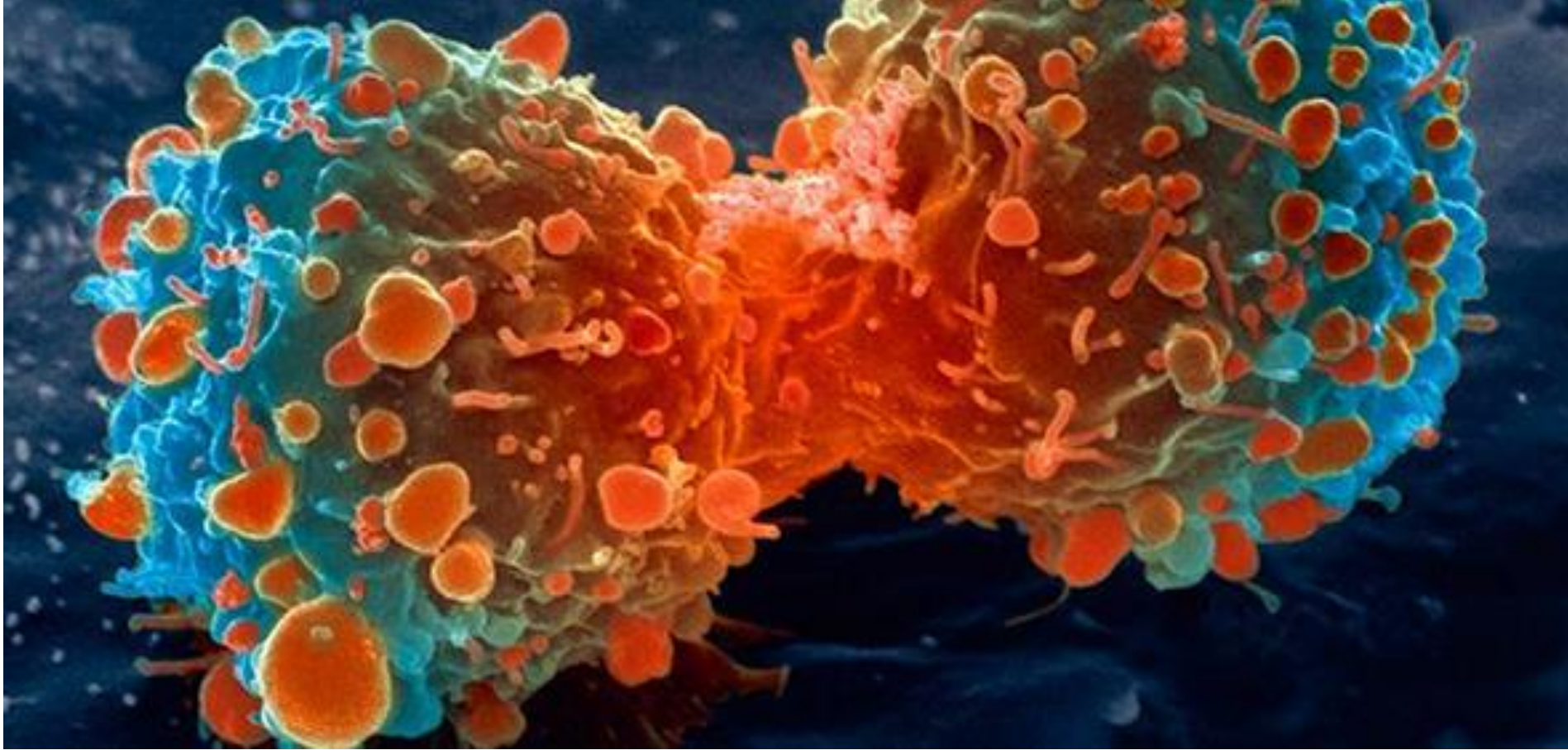
GİZLİ TEHDİT: OBEZİTE



Vücutta fazla miktarda yağ dokusu birikmesi sonucunda ortaya çıkan ve **MUTLAKA** tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.



KANSER NEDİR?



Kanser, bazı etkilerle değişime uğramış hücrelerin vücudun çeşitli noktalarında kontrolsüz olarak çoğalıp büyümelerinin sonucu oluşan hastalıklar grubudur.

KANSER BELİRTİLERİ NELERDİR?

Açıklanamayan kilo kaybı

Halsizlik

Ateş

Ağrı

Cilt renginde deęişiklik (deri
altı kanamaları, morarmalar)

İnatçı baş ağrısı ve kusma
birliktelięi

UNUTMAYINIZ!

**BU BELİRTİLERDEN HERHANGİ
BİRİ VEYA BİRKAÇI VARSA, İKİ
HAFTADAN FAZLA DEVAM
EDERSE VE AİLENİZDE
KANSERLİ HASTA VARSA
HEMEN BİR DOKTORA
BAŞVURMANIZ GEREKİR.**

KANSERDEN NASIL KORUNURUZ?



Sigara ve
tütün ürünü
kullanma



Hareketli bir
yaşan tarzını
benimse



Elektronik
cihaz
kullanımı
kısıtla,
radyasyondan
uzak dur



Plastikten uzak
dur; güvenli ve
lisanslı, kimyasal
içermeyen
ürünleri kullan

HİJYENE MAKSİMUM ÖZEN GÖSTERİN

Arınmak ve sağlığımızı korumak amaçlı alınan tedbirler, uygulamalar, alınan temizlik önemlerinin tümü **hijyen** kavramını tanımlar.



BESLENMENİZE DİKKAT EDİN



NASIL SAĞLIKLI BESLENİRİZ?



DÜZENLİ SPOR YAPIN



AŞIRI RADYASYONDAN KAÇINMALIYIZ. PEKİ AMA NASIL?



SİGARA VE ALKOLDEN UZAK DURUN



SAĞLIK KONTROLLERİNİZİ AKSATMAYIN!





Lösemili Çocuklar Vakfı

KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ