צען וועגן צו פארמינערן אייער קענסער ריזיקע

קענסער איז די צווייט-גרעסטע אורזאך פון טויט אין ניו יארק סיטי. עס קען אפעקטירן מענטשן פון אלע ראסעס און עטנישע גרופעס. עס זענען דא געוויסע ריזיקע פאקטארן פאר קענסער וואס איר קענט נישט טוישן, ווי למשל אייער עלטער אדער פאמיליע'ס געזונט היסטאריע. אבער, דא זענען צען זאכן וואס איר קענט טון צו העלפן פארמינערן אייער ריזיקע פאר קענסער.

1 אויב איר רויכערט, פרובירט אויפצוהערן.

- ווי מער איר רויכערט, אלץ העכער איז אייער ריזיקע פאר קענסער. אויב איר הערט אויף, וועט אייער ריזיקע צוביסלעך אראפגיין. אויפהערן פארגרעסערט די שאנס פון איבערלעבן, אריינגערעכנט מענטשן וואס האבן קענסער.
- רעדט צו אייער העלט קעיר פראוויידער איבער מעדיצין און קאונסעלינג אפציעס. דאס קען העלפן פארמינערן אייער ווילן צו רויכערן און דאפלען אייערע שאנסן צו אויפהערן.
- באזוכט **nysmokefree.com** אדער רופט 866-697-8487 צו רעדן צו איינער וואס קען אייך העלפן אויפצוהערן און זיך איינצוגעבן פאר א פרייע אנהייבער קיט פון ניקאטין מעדעצינען.

2 עסט ווייניגער פראצעסירטע פליישן.

- פראצעסירטע פליישן זענען פלייש וואס זענען געווארן געזאלצן, געפארבט/צוגעלייגט א טעם, איינגעזויערט אדער גערייכערט, אדער האבן פרעזערווירונגען. באקאנטע סארטן רעכענען אריין בעיקאן, העם, ווארשטלעך, דעלי פלייש אדער סאלאמי, און דזשערקי.
- פראצעסירטע פליישן זענען געוויזן געווארן צו זיין פארבינדן מיט צו קענסער.
- איר קענט עסן ווייניגער פראצעסירטע פלייש דורך באקומען פראטיען פון געוואוקס-באזירטע עסן, ווי בונדלעך, לינזן, טאפו, ניס און קערלעך, אנשטאט.

3 עסט מער פרוכט, גרינצייג און פולע מעל.

- עסן אסאך פרוכט און גרינצייג קען נידערן אייער ריזיקע פאר געוויסע קענסערס. עסט פארשידענע קאלירטע פרוכט און גרינצייג, אריינגערעכנט פרישע, פארפרוירענע אדער געקענטע סארטן. מאכט זיכער צו אויסוועלן אן-אדער ווייניג-סאדיום פראדוקטן.
- עסן פולע מעל, ווי האל-ווייט ברויט און לאקשן, אוטמיל, און ברוינע רייז, קען אויך נידערן אייער ריזיקע פאר געוויסע קענסערס.

4 טרינקט ווייניגער אלקאהאל.

- טרינקן אלקאהאל קען פאגרעסערן אייער ריזיקע פאר פילע סארטן פון קענסער, ווי לעבער און ברוסט־קענסער.
- ווי מער און אפטער וואס איר טרינקט, אלץ גרעסער איז אייער ריזיקע פאר קענסער. אלע סארטן אלקאהאלישע געטראנקען פארגרעסערן אייער ריזיקע.
- רעדט צו אייער פראוויידער וועגן וויאזוי איר קענט פארמינערן אדער אויפהערן טרינקען אויב איר זענט באזארגט וועגן אייער אלקאהאל באנוץ.

5 פארמערט אייער פיזישע אקטיוויטעט.

- אפטע איבונגען קען באשיצן קעגן קענסער. עס איז אויך גוט פאר אייער געזונט נישט קיין חילוק וואס אייער וואג איז.
- אין אלגעמיין, זאלן ערוואקסענע האבן כאטש 150 מינוט פון מיטלגארטיגע איבונגען (ווי שפאצירן אדער פארן אויף א ביציקל) אדער 75 מינוטן פון שטארקע איבונגען (ווי שווימען אדער שפרינגען מיט א שטריק) יעדע וואך. ווי מער איר טוט איבונגען, אלץ נידריגער איז אייער ריזיקע פאר פילע סארטן קענסערס.
- איר קענט אריינשטופן מער איבונגען אין אייער טאג דורך נוצן די שטיגן ביי די ארבעט, שפאצירן מיט פריינט, פארן אויף א ביציקל ביים גיין צו א געשעפט אדער אראפגיין ביי א פריע סטאפ ביי די סאבוועי.

NYC™
Health

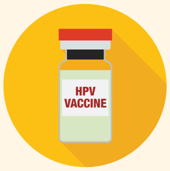
6 פּרובירט צו אנהאלטן אייער וואג.

- צונעמען וואג קען פירן צו איבערוואג אדער שטארקע איבערוואג און פארגרעסערן אייער ריזיקע פאר פילע קענסערס.
- פארלירן וואג קען זיין שווער, אבער אנהאלטן אייער וואג און פארמיידן פון צונעמען וואג קען אייך העלפן זיך צו האלטן געזונטער.
- רעדט צו אייער פראוויידער וועגן אייער וואג ציל און וואס איר קענט טון אנצוקומען דערצו.

7 באשיצט אייער הויט פון אלטרא-ווייאלעט (UV) שטראלן.

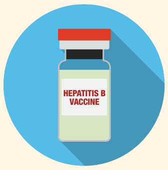
- די גרעסטע ריזיקע פאר הויט קענסער איז זיין אויסגעשטעלט צו UV שטראלן. מקורות פון UV שטראלן רעכענען אריין זונשטראלן און נוצן אין-היים "טענער".
- טראגט באשיצנדע קליידער און זון-שמירעכץ מיט א זון-באשיצונג פאקטאר פון ווייניגסטנס 15 ווען איר זענט אין די זון.
- א נייע אדער טוישנדע פלעק אויף אייער קערפער קען זיין א צייכן פון הויט קענסער. רעדט צו אייער פראוויידער אויב איר באמערקט סיי וועלכע טוישן אויף אייער הויט.

8 ווערט וואקסינירט קעגן מענטשליכע פאפילאמע-ווירוס (HPV).



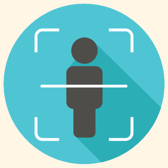
- HPV איז די מערסט באקאנטע סעקסועלע אריבערגעפירטע אינפעקציע אין די U.S.
- די HPV וואקסין באשיצט קעגן HPV אינפעקציעס וואס קענען פאראורזאכן קענסער. עס ווערט רעקאמענדירט פאר רוב קינדער פון 9 יאר אלט און איז באשטעטיגט פאר געוויסע ערוואקסענע ביז 45 יאר אלט. פרעגט אייער פראוויידער אויב און ווען איר זאלט ווערן וואקסינירט קעגן HPV.

9 ווערט וואקסינירט קעגן העפאטייטיס B.



- העפאטייטיס B קען שעדיגן אייערע לעבער. דאס קען פירן צו לעבער קענסער.
- פרעגט אייער פראוויידער אויב איר זאלט ווערן וואקסינירט קעגן העפאטייטיס B, וואס קען העלפן פארמינערן אייער ריזיקע פאר לעבער קענסער.

10 ווערט אונטערזוכט פאר קענסערס.



- אן אונטערזוכונג קען העלפן צו אויפכאפן קענסער פרי ווען עס איז גרינגער צו באהאנדלען און אן פארמיידן געוויסע קענסערס.
- פרעגט אייער פראוויידער וועגן אייער ריזיקע פאר געוויסע קענסערס און ווען צו ווערן אונטערגעזוכט. אייער פראוויידער קען אייך רעקאמענדירן א פריערע אדער מער אפטע אונטערזוכונג, לויט אייער ריזיקע. אט זענען אפאר אלגעמיינע רעקאמענדאציעס:
    - מענטשן פון 50 ביז 80 יאר וועלכע האבן א היסטאריע פון רויכערן קענען קוואליפיצירן פאר א יערליכע לונגען קענסער אונטערזוכונג וואס ווערט אנגערופן נידריגע-דאזע קאמפיוטעד טאמאגראפי.
    - מענטשן פון 45 יאר און עלטער זאלן ווערן אונטערזוכט פאר קאלאן קענסער מיט א קאלאנאסקאפי יעדע 10 יאר, אדער א סטול-באזירטע טעסט יעדע יאר אדער דריי יאר.
    - פרויען פון 40 ביז 49 יאר קענען אויסוועלן צו אנהייבן אונטערזוכונגען פאר ברוסט־קענסער. פרויען פון 50 ביז 74 יאר זאלן באקומען א מאמאגראם יעדע צוויי יאר.
    - מענטשן פון 21 ביז 29 יאר זאלן ווערן אונטערזוכט פאר סערוויקל קענסער מיט א פאפ טעסט יעדע דריי יאר. מענטשן פון 30 ביז 65 יאר זאלן באקומען א פאפ טעסט אליין יעדע דריי יאר, א HPV טעסט אליין יעדע פינף יאר, אדער א קאמבינאציע פון א פאפ טעסט און HPV טעסט יעדע פינף יאר.

פאר מער אינפארמאציע, באזוכט **nyc.gov/health** און זוכט אויף **“cancer prevention and screening”** (קענסער פארמיידונג און אונטערזוכונג).