



# Как уберечь себя от рака?

## 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

