



ਤੰਮਾਕੂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (Tobacco Use)

ਸਿਗਰਟ ਨਾ ਪੀਉ ਅਤੇ ਤੰਮਾਕੂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ (Body Weight)

ਆਪਣਾ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭਾਰ ਬਣਾਈ ਰਖੋ।

ਖੁਰਾਕ (Diet)

ਇਕ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖੁਰਾਕ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰੇ ਪੱਤਿਆਂ ਤੋਂ ਬਣੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਫਲ ਆਦਿ, ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਸੇਵਨ ਕਰੋ।

ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ (Physical Activity)

ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

ਧੁੱਪ (Sun)

ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ (ਯੂਵੀ) ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਚਮੜੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੜਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉ।

ਅਸੀਂ ਕੌਣ ਹਾਂ (Who We Are)

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਕੈਂਸਰ ਕੇਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਵਾਲਾ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬੀ.ਸੀ ਵਿਚ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ ਵਸਨੀਕਾਂ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰਖਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ, ਨਰਸਾਂ, ਖੋਜੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਅਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੈਂਸਰ ਰੋਗ ਨਾਲ ਰੁ-ਬਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚੋਂ ਕੈਂਸਰ ਜਿਹੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਦੇ ਰਸਤੇ ਲਭਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਅਸੀਂ ਇਸ ਰੋਗ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਰੋਕਥਾਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਕੈਂਸਰ ਰੋਕੂ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਰਾਹੀਂ ਅਸੀਂ ਪੂਰੀ ਲਗਨ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਅਤੇ ਇਕ ਸਿਹਤ ਭਰਪੂਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀਉਣ ਵਿਚ ਪੂਰਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦਿੰਦੇ ਰਹੀਏ। To order more brochures phone

1-800-663-3333 Extension 6227

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਡੇ ਵੈਬ ਪੇਜ ਰਾਹੀਂ ਲਉ:।

www.bccancer.bc.ca/ppi/prevention



BC Cancer Agency

CARE & RESEARCH

An agency of the Provincial Health Services Authority

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਦੇ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ?

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਨਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ

604-877-6040 ਜਾਂ ਟੌਲ ਫਰੀ 1-888-906-2873

ਜਾਂ www.bccancerfoundation.com ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



BC Cancer Foundation

Supporting research & care at BC Cancer Agency

ਬੀ.ਸੀ. ਕੈਂਸਰ ਫਾਊਨਡੇਸ਼ਨ ਇਕ ਆਜ਼ਾਦ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਅਦਾਰਾ ਹੈ ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਬੀ. ਕੈਂਸਰ ਏਜੰਸੀ ਵਲੋਂ ਖੋਜ, ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਮਾਇਕ ਸਹਾਇਤਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ



Prevent Cancer



ਕੈਂਸਰ ਤੋਂ ਬਚਾਅ PREVENT CANCER



ਤੰਮਾਕੂ (Tobacco)

ਸਿਗਰੇਟ ਨਾ ਪੀਉ ਅਤੇ ਤੰਮਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਗਰੇਟ ਪੀਦੇ ਵੀ ਹੋ ਤਾਂ ਛੁੱਟਣ ਲਈ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗਲਬਾਤ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉਸ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੇ। ਤੰਮਾਕੂ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿਚੋਂ ਅੱਧੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਤੰਮਾਕੂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ (Body Weight)

ਆਪਣੇ ਭਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰਖੋ। ਮੋਟਾਪੇ ਤੋਂ ਬਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ 11 ਪੌਂਡ (5 ਕਿਲੋ) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾ ਵੱਧਣ ਦਿਉ।



ਕੈਲਰੀਜ਼ ਦਾ ਸੰਤੁਲਨ ਰਖੋ (Balance Calories)

ਕੈਲਰੀ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਖੋ। ਜਿੰਨੀਆਂ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਖਾਉ ਉਨੀਆਂ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਵਰਤੋ। ਉਧਾਰਨ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਤੇ ਇਕ ਸੌਢੇ ਦੇ ਕੈਨ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਮਿੱਠਾ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡਾ ਭਾਰ ਇਕ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ 15 ਪੌਂਡ ਤਕ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।



ਖੁਰਾਕ (Diet)

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵੇਲੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਰਖੋ। ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਸਰੀਰਕ ਭਾਰ ਰਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕੇ।

ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ (Plant Based Foods)

ਪੌਦਿਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ ਖਾਉ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ ਅਤੇ ਦਾਲਾਂ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ (Vegetables and Fruits)

ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਉ।



ਮਾਸ ਅਤੇ ਦੁੱਧ (Meat and Dairy)

ਕਰੀਮ ਕਢੇ ਦੁੱਧ, ਦੁੱਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਪਦਾਰਥ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਵਧੇਰੇ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਮੀਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਕਰੋ। ਮੱਖਣ ਅਤੇ ਘਿਉ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ (Sweets and Fried Foods)

ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿਠੇ ਦੀਆਂ ਬਣੀਆਂ ਮਿਠਿਆਈਆਂ ਖਾਣੀਆਂ ਘਟਾਉ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅੰਬਾਂ ਦੀ ਬਣੀ ਲੱਸੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਮਿਠਾ ਮੌਜੂਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਥੋਂ ਤਕ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਤਲੇ ਹੋਏ ਖਾਣੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਸ਼ਰਾਬ (Alcohol)

ਜੇਕਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪੀਉ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਅਤੇ ਆਰਗੈਨਿਕ ਖਾਣੇ (Supplements and Organic Foods)

ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੀ। ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਉਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਧੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਗਲ ਦਾ ਵੀ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਦੁਆਈਆਂ ਦੀ ਸਪਰੇ ਕਰਕੇ ਉਗਾਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਖਾਣ ਨਾਲ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀ (Physical Activity)

ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹਫਤੇ ਦੇ ਪੰਜ ਦਿਨ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 30-45 ਮਿੰਟ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਕਰੋ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇਕ ਘੰਟੇ ਦੀ ਮੱਧਮ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿਚ ਇਕ ਘੰਟਾ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ।

ਧੁੱਪ (Sun)

ਧੁੱਪ ਨਾਲ ਬੇੜੀ ਜਿਹੀ ਸੜੀ ਚਮੜੀ ਨਾਲ ਵੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦੇ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਰਹੋ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਦੁਪਿਹਰ 11 ਵਜੇ ਤੋਂ 3 ਵਜੇ ਤਕ, ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਉ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਖਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਟੈਂਟ ਜਾਂ ਛਤਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਪੂਰੀ ਧੋਂਟ, ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਂਹਾਂ ਵਾਲੀ ਕਮੀਜ਼ ਅਤੇ ਅਲਟਰਾ ਵਾਇਲਟ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ

(ਯੂ. ਵੀ. ਰੇਜ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਉ। ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਪਗੜੀ, ਟੋਪੀ, ਸਕਾਰਫ ਜਾਂ ਦੁੱਪਟੇ ਨਾਲ ਸਿਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰਖੋ।

ਸਨਸਕਰੀਨ (Sunscren)

ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਐਸ ਪੀ ਐਫ 30-ਸਨਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਜ਼ਰੂਰ ਲਗਾਉ। ਛੇ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਤੇ ਐਸ ਪੀਐਫ 30-ਸਨਸਕਰੀਨ ਲੋਸ਼ਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਸਿਹਤਮੰਦ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉ

(Protect Your Healthy Natural Skin)

ਗੰਦਮੀ ਦਿਖ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਲਈ ਨਕਲੀ ਟੈਨਿੰਗ ਕਰੀਮਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਨਕਲੀ ਟੈਨਿੰਗ ਕਰੀਮਾਂ ਸੂਰਜ ਦੀਆਂ ਕਿਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ।

ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ (Vitamin D)

ਗੰਦਮੀ ਜਾਂ ਸਾਂਵਲੀ ਦਿਖ ਵਾਲੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੰਗਤ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਇਸ ਵਾਤਾਵਰਨ ਵਿਚ ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਲੈਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਟਾਮਿਨ ਡੀ ਦੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਖੁਰਾਕ ਵਿਟਾਮਿਨ, ਟੂਨਾ ਅਤੇ ਸਾਲਮਨ ਮੱਛੀ, ਆਂਡੇ ਜਾਂ ਫਾਰਟੀਫਾਇਡ ਦੁੱਧ ਆਦਿ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

