

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**