

క్యాన్సర్ ఎవరికైనా సోకవచ్చు.

కొన్ని సులువైన
మార్గాలతో మీ
ప్రమాదాన్ని
తగ్గించుకోవచ్చు.

CANCER KA
ANSWER **సీఎవ్ హే**

#CloseTheCareGap

ఈ మార్గాలతో క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు



దూమపానం
చేయకండి



మద్యపానం
మానుకోండి



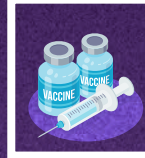
ఆరోగ్యకరమైన
ఆహార మరియు
వ్యాయామ
రెజిమెన్‌ని
పాటించండి



హెల్త్‌టెస్ట్ నిడి
వ్యాప్తినేషన్
వేయించుకోండి



సురక్షితమైన
లైంగిక చర్య
పాటించండి



వయస్సు
30 సంవత్సరాలు
దాటితే,
ఆరోగ్య పరీక్ష
వేయించుకోండి

వీటిలో ఏవైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే మీ డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి



పేగు లేదా బ్లాడ్ అలవాట్లలో మార్పు



మానిఫెస్ట్ వుండు



అసాధారణ రక్తస్రావం లేదా ఉత్సర్గ ప్రక్రియ



వార్మ్ లేదా ఫులిపిర్లులో స్పష్టమైన మార్పు



రోమ్ము లేదా మరెక్కడైనా మందంగా మారడం లేదా గడ్డ ఏర్పడటం



అజీర్తి లేదా మింగడంలో కష్టం



వదలకుండా దగ్గు లేదా గొంతుబొంగురుపోవడం