



Αήλους
16/02/2016

Ε.Τ.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
& ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΜΗΜΑ Δ'
ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΕΠΕΙΓΟΝ

Αθήνα, 05.02.2016

Αρ. πρωτ.: Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9.1/Γ.Π.οικ.9065

Κ.Ε.Δ.Ε. ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΔΗΜΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ	
ΑΡ. ΠΡΩΤ.	440
ΗΜΕΡ.	15-2-2016

Ταχ. Διεύθυνση : Αριστοτέλους 17
Ταχ. Κώδικας : 101 87
Πληροφορίες : Στρ.Χατζηγαλαμάπους
: Κ. Κραβαρίτη
Τηλέφωνο : 213-2161623/1620
Φαξ : 210-5230577
E-mail : pfy4@moh.gov.gr

ΠΡΟΣ : ΟΠΩΣ Ο ΠΙΝΑΚΑΣ
ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

ΘΕΜΑ: Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου (World Cancer Day) - 4^η Φεβρουαρίου 2016 και Παγκόσμια Ημέρα κατά του Παιδικού Καρκίνου - 15^η Φεβρουαρίου 2016.

- ΣΧΕΤ:** 1. Το με αριθμ. Γ3δ/Δ/ΦΑΥ9/Γ.Π./οικ.60005/5.08.2015 έγγραφο της Δ/σης Π.Φ.Υ. και Πρόληψης, με θέμα «Καθορισμός ενιαίων διαδικασιών έκδοσης Εγκυκλίων για Παγκόσμιες και Διεθνείς Ημέρες /Εβδομάδες».
2. Το από 28/01/2016 Υπηρεσιακό Σημείωμα της Δ/σης Δημόσιας Υγείας.

Η Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης, Τμήμα Δ'/Αγωγής Υγείας και Πρόληψης του Υπουργείου Υγείας, στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Καρκίνου (**World Cancer Day**), όπως αυτή έχει καθιερωθεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) και το Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο (IARCC) και είναι η 4^η Φεβρουαρίου εκάστου έτους και της Παγκόσμιας Ημέρας κατά του Παιδικού Καρκίνου τη 15^η Φεβρουαρίου εκάστου έτους, σας ενημερώνει για τα ακόλουθα:

Η Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου καθιερώθηκε με τον Χάρτη των Παρισίων, ο οποίος υιοθετήθηκε στην Παγκόσμια Σύνοδο κατά του καρκίνου για τη Νέα Χιλιετία στο Παρίσι στις 4 Φεβρουαρίου 2000. Ο Χάρτης αποσκοπεί στην προαγωγή της έρευνας με στόχο τη θεραπεία, αλλά και την πρόληψη της νόσου, την αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών προς τους ασθενείς, στην ευαισθητοποίηση της κοινής γνώμης και στην κινητοποίηση της παγκόσμιας κοινότητας ενάντια στον καρκίνο.

Η Διεθνής Ένωση Ελέγχου του Καρκίνου (UICC), έθεσε το σύνθημα «Μπορούμε. Μπορώ» ως βασικό μήνυμα της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου για την περίοδο 2016 - 2018.

Το μήνυμα αυτό εκφράζει τη σημασία της διατομεακής συνεργασίας όλων των εμπλεκόμενων φορέων στον αγώνα κατά του καρκίνου, καθώς και της προσωπικής ενδυνάμωσης του ατόμου, τόσο σε επίπεδο πρόληψης, όσο και σε επίπεδο διαχείρισης της νόσου.

Οι γνώσεις σχετικά με τα αίτια που προκαλούν τον καρκίνο, με τις παρεμβάσεις πρόληψης και τη διαχείριση της ασθένειας, είναι εκτεταμένες. Ο καρκίνος μπορεί να μειωθεί και να ελεγχθεί με την εφαρμογή τεκμηριωμένων στρατηγικών για την πρόληψη του καρκίνου, την έγκαιρη ανίχνευση και διάγνωση αυτού και τη διαχείριση των ασθενών με καρκίνο. Πολλοί τύποι καρκίνου έχουν υψηλή πιθανότητα ίασης, εάν ανιχνευθούν έγκαιρα και αντιμετωπιστούν κατάλληλα.

Περισσότερο από το 30% των θανάτων από καρκίνο θα μπορούσε να προληφθεί με την ανάπτυξη στρατηγικών πρόληψης που επικεντρώνονται στην τροποποίηση ή την αποφυγή των βασικών παραγόντων κινδύνου, τον εμβολιασμό έναντι των ιών των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV) και της ηπατίτιδας Β (HBV), τον έλεγχο των επαγγελματικών κινδύνων και τη μείωση της έκθεσης στην ηλιακή ακτινοβολία.

Ιδιαίτερη έμφαση δίδεται στην έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου, συμβάλλοντας στη μείωση της θνησιμότητας, εφόσον οι περιπτώσεις αυτές διαγνωστούν και αντιμετωπιστούν εγκαίρως.

Επιπλέον είναι απαραίτητο να δίδεται προτεραιότητα σε στρατηγικές ανακουφιστικής φροντίδας των ασθενών σε επίπεδο εξωνοσοκομειακής, κοινοτικής φροντίδας όπως ημερήσια νοσηλεία, κατ' οίκον νοσηλεία, ψυχοκοινωνική στήριξη κ.λ.π.

Ο Ευρωπαϊκός Κώδικας κατά του καρκίνου, καθιερώθηκε το 1987 από το Διεθνή Οργανισμό Έρευνας για τον Καρκίνο του ΠΟΥ, τροποποιήθηκε το 2014 και αποτελεί ένα βασικό οδηγό με συστάσεις προς τους πολίτες βασισμένες σε επιστημονικά δεδομένα για την αποφυγή ορισμένων τύπων καρκίνου και γενικότερα για τη βελτίωση της υγείας των πολιτών (Παράρτημα).

Σύμφωνα με το άρθρο 33 του Ν.2676/1999 (ΦΕΚ 1, τ. Α') «περί καθιέρωσης της υποχρεωτικής προληπτικής ιατρικής» και το άρθρο 6 της αριθμ. Φ. 90380/ 25916/3294/31.10.2011, ΚΥΑ «Ενιαίος Κανονισμός Παροχών Υγείας (ΕΚΠΥ) του Εθνικού Οργανισμού Παροχών Υπηρεσιών Υγείας (Ε.Ο.Π.Υ.Υ) (ΦΕΚ 2456/3.11.2011) ΚΥΑ, όπως τροποποιήθηκε και ισχύει, παρέχονται στο πλαίσιο της προληπτικής ιατρικής υποχρεωτικά και χωρίς συμμετοχή του ασφαλισμένου, τα εξής:

- α) Για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του μαστού, μαστογραφία με την ακόλουθη συχνότητα: κάθε δύο χρόνια σε γυναίκες ηλικίας από 40 έως 50 ετών και κάθε χρόνο σε γυναίκες ηλικίας άνω των 50 ετών ή σε γυναίκες άνω των 35 ετών, εφόσον οι τελευταίες ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Για την τελευταία περίπτωση απαιτείται παραπομπή ειδικού γιατρού.
- β) Για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, τεστ PAP κάθε χρόνο σε όλες τις γυναίκες από την έναρξη της σεξουαλικά ενεργούς ζωής.
- γ) Για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του προστάτη, τεστ PSA κάθε δύο χρόνια σε άνδρες ηλικίας άνω των 50 ετών και κάθε χρόνο σε άνδρες ηλικίας άνω των 60 ετών.
- δ) Για την πρώιμη διάγνωση του καρκίνου του παχέος εντέρου, μικροσκοπική εξέταση ανίχνευσης αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα κάθε δύο χρόνια σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50 έως 70 ετών και κολονοσκόπηση κάθε πέντε έτη σε άνδρες και γυναίκες ηλικίας 50 ετών και άνω ή κάθε έτος σε άνδρες και

γυναίκες ηλικίας 40 ετών και άνω, εφόσον ανήκουν σε ομάδα υψηλού κινδύνου. Στην τελευταία περίπτωση απαιτείται παραπομπή ειδικού ιατρού.

. Αναφορικά με την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, σημαντικό ρόλο διαδραματίζει το εμβόλιο έναντι του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV), το οποίο περιλαμβάνεται στο Εθνικό Πρόγραμμα Εμβολιασμών (ΑΔΑ: 73ΟΖΘ-ΔΟΗ). Σύμφωνα με αυτό, ο εμβολιασμός ενδείκνυται για την πρόληψη του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας καθώς και για την πρόληψη άλλων καρκίνων και καλοήθων νοσημάτων σχετιζόμενων με τον ιό. Η μέγιστη προστασία επιτυγχάνεται εφόσον ο εμβολιασμός ολοκληρωθεί πριν την έναρξη της σεξουαλικής δραστηριότητας.

Στη χώρα μας διατίθενται το διδύναμο (HPV2) και το τετραδύναμο (HPV4) εμβόλιο HPV. Τα εμβόλια HPV2 και HPV4 χορηγούνται δωρεάν σε 2 δόσεις με μεσοδιάστημα 6 μηνών (σχήμα 0, 6) σε κορίτσια ηλικίας 11 έως <15 ετών.

Επίσης επισημαίνεται ότι το εμβόλιο HPV συνιστάται να γίνεται σε γυναίκες 18-26 ετών με εμβολιαστικό σχήμα τριών δόσεων και θα χορηγείται δωρεάν μέχρι 31/12/2016.

Σε συνέχεια των ανωτέρω, προτείνεται ενδεικτικά, η ανάπτυξη, οργάνωση και υλοποίηση των ακόλουθων ενεργειών και δράσεων:

- Ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης μαθητών, πολιτών, εκπαιδευτικών, επαγγελματιών που σχετίζονται με θέματα Δημόσιας Υγείας, πρόληψης και προαγωγής της υγείας.
- Επιμόρφωσης επαγγελματιών υγείας καθώς και άλλων στελεχών αρμόδιων υπηρεσιών στο δημόσιο και ιδιωτικό τομέα που απασχολούνται σε δομές και υπηρεσίες σχετικές την πρόληψη και την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου, δίδοντας έμφαση στους παράγοντες κινδύνου και στη σημασία της έγκαιρης ανίχνευσης και διάγνωσης του καρκίνου.
- Ευαισθητοποίηση, ενημέρωση – πληροφόρηση της κοινής γνώμης /πολιτών, επαγγελματιών υγείας και διαφόρων κατηγοριών ευπαθών ομάδων πληθυσμού/πολιτών, για θέματα όπως η υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνθηκών, η ενίσχυση της φυσικής δραστηριότητας, ο περιορισμός της χρήσης καπνού και κατανάλωσης αλκοόλ, η προστασία από την ηλιακή ακτινοβολία, κ.α.

Ειδικότερα, ενδεικτικά προτείνεται:

- Ανάρτηση αφισών και διανομή ενημερωτικού υλικού και εντύπων με οδηγίες, παροτρύνσεις και συμβουλές προς τους πολίτες αλλά και προς ειδικότερες ομάδες πληθυσμού, όπως γονείς, νέους, εκπαιδευτικούς, επαγγελματίες υγείας, κ.α.
- Ανάρτηση του ενημερωτικού υλικού σε ιστοσελίδες Φορέων, ώστε οι ενδιαφερόμενοι πολίτες να έχουν τη δυνατότητα αναζήτησης συμβουλών σχετικά με την πρόληψη και έγκαιρη διάγνωση του καρκίνου.
- Προβολή των μηνυμάτων και των στόχων της εκστρατείας για την Παγκόσμια Ημέρα κατά του Καρκίνου και ιδιαίτερα του μηνύματος «Μπορούμε. Μπορώ», με στόχο την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του πληθυσμού, μέσω των δελτίων ειδήσεων και της διοργάνωσης ειδικών εκπομπών.
- Αξιοποίηση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου τα συμμετέχοντα μέλη μπορούν να συζητούν, να μοιράζονται εμπειρίες και φωτογραφίες/video, με στόχο τη διάχυση πληροφορίας σχετικά με την

πρόληψη και την έγκαιρη ανίχνευση του καρκίνου, δίδοντας έμφαση στους παράγοντες κινδύνου και στη σημασία της έγκαιρης ανίχνευσης του καρκίνου

Προκειμένου να οργανωθούν και να υλοποιηθούν οι εν λόγω δράσεις και ενέργειες, προτείνεται οι αρμόδιοι επαγγελματίες υγείας, όπως παθολόγοι, γενικοί ιατροί, ιατροί δημόσιας υγείας, επισκέπτες-τριες υγείας, νοσηλευτές, κοινωνικοί λειτουργοί, κ.α., να συνεργαστούν σε κάθε επίπεδο με σχετικούς φορείς, υπηρεσίες και μονάδες των Νοσοκομείων, των δομών του ΠΕΔΥ, της Τοπικής Αυτοδιοίκησης Α' και Β' βαθμού, με Φορείς Κοινωνικής Φροντίδας, (ΚΑΠΗ, ΚΗΦΗ, Βοήθεια στο Σπίτι, Δημοτικά Ιατρεία κ.λ.π.), Συλλόγους, Μ.Κ.Ο., προσανατολισμένες σε θέματα πρόληψης και έγκαιρης ανίχνευσης του καρκίνου.

Οι ενδιαφερόμενοι φορείς και επαγγελματίες υγείας δύναται να αναζητήσουν περισσότερες πληροφορίες για θέματα που σχετίζονται ευρύτερα με τον καρκίνο –παιδικό καρκίνο, στους ακόλουθους ιστότοπους:

Διεθνείς ιστότοποι :

- **Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας :**
www.who.int/cancer/en
www.who.int/cancer/media/news/Childhood_cancer_day/en
- **Διεθνής Ένωση Κατά του Καρκίνου**
www.worldcancerday.org/about/background-information
- **Ευρωπαϊκή Επιτροπή :**
ec.europa.eu/health/major_chronic_diseases/diseases/cancer/index_en.htm#fragment3
- **Ηνωμένα Έθνη :**
www.un.org/en/events/cancerday/index.shtml
- **Ευρωπαϊκή Συμμαχία Ασθενών με Καρκίνο**
www.ecpc.org

Ελληνικοί ιστότοποι :

- **Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία :**
www.cancer-society.gr
- **Ελληνική Εταιρεία Έρευνας και Αντιμετώπισης του Ιού των Θηλωμάτων**
<http://www.hpvsociety.gr>
- **Σύλλογος Καρκινοπαθών-Εθελοντών-Φίλων-Ιατρών "Κ.Ε.Φ.Ι." Αθηνών**
www.anticancerath.gr
- **Ομοσπονδία Καρκινοπαθών Ελλάδος "ΟΚΕ"**
www.omospondiakarkinopathon.gr
- **Ελληνική Δερματολογική & Αφροδισιολογική Εταιρεία**
www.edae.gr/
- **Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία**
www.hts.org.gr/
- **Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας**
www.mastologia.gr

Οι αποδέκτες του παρόντος εγγράφου, παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις υπηρεσίες και τους εποπτευόμενους Φορείς όπως και κάθε άλλο συνεργαζόμενο Φορέα.

Επίσης, το Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων του Υπουργείου Υγείας, παρακαλείται όπως ενημερώσει σχετικά όλα τα έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα ενημέρωσης.

Η Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, παρακαλείται να αναρτήσει στην ιστοσελίδα του Υπουργείου (στην ενότητα για τον Πολίτη και στην ενότητα Υγεία /Δ/ση ΠΦΥ & Πρόληψης/Τμήμα Δ' Αγωγής Υγείας και Πρόληψης/ενότητα «Παγκόσμιες Ημέρες»), το παρόν έγγραφο.

Οι Φορείς που θα οργανώσουν εκδηλώσεις παρακαλούνται να ενημερώσουν σχετικά τις αρμόδιες Δ/σεις του Υπουργείου Υγείας (Δ/ση Δημόσιας Υγείας, ddy@moh.gov.gr, Δ/ση Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας και Πρόληψης pfy@moh.gov.gr).

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ

ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΜΠΑΣΚΟΖΟΣ



ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ ΓΙΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑ

1. Προεδρία της Δημοκρατίας, Βασ. Γεωργίου Β' 2, 10028 Αθήνα
2. Βουλή των Ελλήνων, Βασ. Σοφίας 2-6, 10021 Αθήνα
3. Ακαδημία Αθηνών, Ελ. Βενιζέλου 28, 10679 Αθήνα
4. Υπουργεία, Δ/σεις Διοικητικού, (για ενημέρωση υπηρεσιών και εποπτευόμενων φορέων)
5. Υπουργείο Υγείας
 - α) Όλες τις Υγειονομικές Περιφέρειες, Γραφ. κ.κ. Διοικητών (με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι εποπτευόμενοι φορείς τους).
 - β) Όλους τους εποπτευόμενους Φορείς, ΝΠΙΔ & ΝΠΔΔ
 - γ) Εθνικό Κέντρο Επιχειρήσεων Υγείας, Γραφ. κ. Διοικητή
 - δ) Ε.Ο.Π.Υ.Υ., Αποστόλου 12, Γραφ. κ. Προέδρου, 15123 Μαρούσι Αττικής
 - ε) ΕΣΔΥ Γραφ. κ. Κοσμήτορος, Λ. Αλεξάνδρας 196, τ.κ. 11521, Αθήνα
 - στ) ΣΕΥΥΠ Γραφ. κ. Γεν. Επιθεωρητή
 - ζ) Ο.Κ.Α.Ν.Α. Γραφ. κ. Προέδρου, Αβέρωφ 21, 10433 Αθήνα
 - η) ΚΕΕΛΠΙΝΟ, Γραφ. κ. Προέδρου, Αγράφων 3-5, 15123 Μαρούσι Αττικής (για ενημέρωση υπηρεσιών και των ΚΕΔΥ)
6. Όλα τα ΑΕΙ και ΤΕΙ της Χώρας (για ενημέρωση Σχολών και Τμημάτων)

7. ΓΕΕΘΑ/ΔΥΓ Στρ. Παπάγου Μεσογείων 227-231, τ.κ. 15451, Χολαργός
8. Γ.Ε.Σ. Δ/ση Υγειονομικού Λ. Κανελλοπούλου Π. 1 & Κατεχάκη, τ.κ. 11525, Αθήνα.
9. Γ.Ε.Α. Δ/ση Υγειονομικού Π. Κανελλοπούλου 3, τ.κ. 11525, Αθήνα
10. Γ.Ε.Ν. Δ/ση Υγειονομικού, Δεινοκράτους 70, τ.κ. 11521, Αθήνα
11. ΕΦΕΤ, Κηφισίας 124 και Ιατρίδου 2 Αμπελόκηποι
12. Περιφέρειες της Χώρας, Γραφ. κ.κ. Περιφερειάρχων (για ενημέρωση των Π.Ε.)
13. Αποκεντρωμένες Διοικήσεις, Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων (για ενημέρωση ΟΤΑ)
14. Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (Κ.Ε.Δ.Ε.), Γ. Γενναδίου 8., 10678 Αθήνα
15. Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων – Προαγωγής Υγείας, Παλαιολόγου 9, 15124 Μαρούσι Αττικής
16. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος, Πειραιώς 134, 11854 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
17. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος Πλουτάρχου 3 και Υψηλάντους, 19675, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
18. Ελληνική Αντικαρκινική Εταιρεία, Τσόχα 18 -20, 11521 Αθήνα
19. Ιατρική Εταιρεία Αθηνών, Μαιάνδρου 23 τ.κ.11525 Αθήνα (Ενημέρωση Επιστημονικών Εταιρειών)
20. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας (ΠΕΙΔΥ) ΕΣΥ
Λ. Αλεξάνδρας 215, 115 23 Αθήνα
21. Διαρκής Ιερά Σύνοδος Εκκλησία της Ελλάδος ,Ι. Γενναδίου 14,11521 Αθήνα (για ενημέρωση Ι.Μ.)
22. Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, Πανόρμου 23, τ.κ. 11522 Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
23. Ένωση Διαιτολόγων-Διατροφολόγων Ελλάδος, Μαυροκορδάτου 11, Αθήνα, ΤΚ 10678
24. Ένωση Νοσηλευτών Ελλάδας, Βασ. Σοφίας 47, τ.κ. 10676, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
25. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών –των, Αρ. Παππά 2, τ.κ. 11521, Αθήνα,(ενημέρωση Μελών)
26. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών –τριών, Παπαρηγοπούλου 15, τ.κ. 10561, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
27. Πανελλήνια Ένωση Τεχνολόγων Τροφίμων, Βερανζέρου 15 και Πατησίων, 10677 Αττική (ενημέρωση Μελών)
28. Σύλλογος Εποπτών Δημόσιας Υγείας, Γλάδστωνος 10, τ.κ.10667, Αθήνα (ενημέρωση Μελών)
29. Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, Ελ. Βενιζέλου 236, 16341, Ηλιούπολη
30. Συνήγορος του Πολίτη, Χατζηγιάννη Μέξη 5 , 11521 Αθήνα
31. UNICEF Ξενίας 1, 11527 Αθήνα
32. Ε.Ε.Σ. Λυκαβηττού 1, 10672 Αθήνα
33. Ι.Κ.Α. Τμήμα Προληπτικής Ιατρικής, Αγίου Κωνσταντίνου 8, 10241 Αθήνα
34. Γενική Γραμματεία Μέσων Ενημέρωσης – Γενική Γραμματεία Ενημέρωσης και Επικοινωνίας :
α) Για λογαριασμό Δημόσιας Τηλεόρασης β) Για λογαριασμό Δημόσιας Ραδιοφωνίας Αλεξάνδρου Πάντου και Φραγκούδη 11, 10163 Αθήνα (δύο (2) αντίγραφα του εγγράφου).
36. MEGA CHANNEL, Λεωφ. Μεσογείων 117 και Ρούσου 4 ,11525 Αθήνα
37. ANTENNA, Κηφισίας 10-12, 15125 Μαρούσι Αττικής
38. ALPHA TV, 40° χλμ Αττικής Οδού (Σ.Ε.Α. Μεσογείων , Κτίριο 6) Κάντζα Αττικής
39. STAR CHANNEL,Βιλτανιώτη 36, 14564 Κάτω Κηφισιά Αττικής

40. ΑΘΗΝΑ 9,83 FM, Πειραιώς 100, 11854 Αθήνα
41. ANTENNA 97,2 FM, Κηφισίας 10-123 15125 Μαρούσι Αττικής
42. SKAI 100,3 FM, Φαληρέως 2 και Εθνάρχου Μακαρίου, 18547 Ν. Φάληρο Αττικής.
43. ΕΣΗΕΑ Ακαδημίας 20, 10671, Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ

1. Γραφ. κ. Υπουργού
2. Γραφ. κ. Αν. Υπουργού Υγείας
3. Γραφ. κ.κ. Γεν. Γραμματέων
4. Γραφ. κ.κ. Προϊσταμένων Γεν. Δ/σεων
5. Δ/σεις και Αυτοτελή Τμήματα του Υπουργείου
6. Γραφ. Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
7. Δ/ση Δημόσιας Υγείας/Τμήμα Α'
8. Δ/ση Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης
9. Δ/ση Π.Φ.Υ & Πρόληψης, Τμήμα Δ'(5)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ. ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΚΩΔΙΚΑ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

- 1 Μην καπνίζετε. Μην χρησιμοποιείτε καπνικά προϊόντα.
- 2 Απαγορεύστε το κάπνισμα στο χώρο σας. Υποστηρίξτε την πολιτική απαγόρευσης του καπνίσματος στην εργασία σας.
- 3 Διατηρήστε το σωστό σωματικό βάρος.
- 4 Εντάξτε τη σωματική άσκηση στην καθημερινότητά σας. Περιορίστε την καθιστική ζωή.
- 5 Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή:
 - Τρώτε πολλά προϊόντα ολικής άλεσης, όσπρια, λαχανικά και φρούτα.
 - Περιορίστε τις τροφές που είναι πλούσιες σε θερμίδες (τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή σε λιπαρά) και αποφεύγετε τα σακχαρούχα ποτά.
 - Αποφεύγετε το επεξεργασμένο κρέας- περιορίστε το κόκκινο κρέας και τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι.

Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά περιορίστε την κατανάλωση τους. Είναι καλύτερα για πρόληψη του καρκίνου να μην πίνετε αλκοόλ.

Αποφεύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο, ιδίως των παιδιών. Χρησιμοποιείτε μέσα προστασίας από τον ήλιο. Μην χρησιμοποιείτε συσκευές μαυρίσματος.

προστατευθείτε από καρκινογόνες ουσίες στον τόπο εργασίας ακολουθώντας τις οδηγίες ασφάλειας και υγιεινής.

Εξετάστε αν εκτίθεστε σε ακτινοβολία από φυσικά υψηλά επίπεδα ραδονίου στο σπίτι σας. Λάβετε μέτρα για να μειώσετε τα υψηλά επίπεδα ραδονίου.
- 10 Για τις γυναίκες:
 - Ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού. Αν μπορείτε, θηλάστε το μωρό σας.
 - Η ορμονοθεραπεία της εμμηνόπαυσης (ΗΡΓΓ) αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου. Περιορίστε τη χρήση της ορμονοθεραπείας.
- 11 Διασφαλίστε τη συμμετοχή των παιδιών σας σε προγράμματα εμβολιασμού:
 - κατά της ηπατίτιδας Β (για τα νεογέννητα)
 - κατά του ιού των ανθρωπίνων θηλωμάτων (HPV).
- 12 Λάβετε μέρος σε οργανωμένα προγράμματα προσυμπτωματικού ελέγχου:
 - για τον καρκίνο του εντέρου (άνδρες και γυναίκες)
 - για τον καρκίνο του μαστού (γυναίκες)
 - για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας (γυναίκες).