



MAN RŪP TAVA VESELĪBA,

Ieraksti personas vārdu,
kam velti pastkarti

Rūpējies par savu
veselību, mazinot risku
saslimt ar vēzi, kā arī
izmantojot iespēju
veikt valsts
apmaksātas vēža
profilaktiskās
pārbaudes



Reizi divos gados sievietēm vecumā **no 50 līdz 68 gadiem** pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv) tiek nosūtīta vēstule ar aicinājumu doties uz valsts apmaksāto **krūts vēža profilaktisko pārbaudi**.

KĀ MAZINĀT RISKU SASLIMT AR VĒZI? ⚠️



Nelieto alkoholu



Esi fiziski aktīvs



Uzturi normālu
ķermeņa svaru



Ēd vismaz 5 porcijas
dārzeņu, augļu un ogu dienā



Neapmeklē solāriju un
ierobežo uzturēšanos saulē



Nelieto nekāda veida
un formas nikotīna un
tabakas izstrādājumus



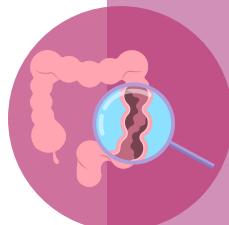
Samazini cukura, sāls
un sarkanās gaļas
daudzumu uzturā



Ievēro drošības
instrukcijas darbavietā



Reizi trijos gados sievietēm vecumā **no 25 līdz 67 gadiem** pa pastu uz deklarēto dzīvesvietas adresi vai elektroniski uz e-adresi (portālā latvija.gov.lv) tiek nosūtīta vēstule ar aicinājumu doties uz valsts apmaksāto **dzemdes kakla vēža skrīningu**.



Reizi divos gados sievietes un vīrieši vecumā **no 50 līdz 74 gadiem** var veikt **zarnu vēža profilaktisko pārbaudi** (slēpto asiņu izmeklējums fēcēs). Lai veiktu pārbaudi, nepieciešams vērsties **pie ģimenes ārsta**. Ģimenes ārsts izsniedz **testa komplektu** pārbaudāmā materiāla savākšanai **mājas apstākļos**.

**VĒŽA PROFILAKTISKĀS PĀRBAUDES
VEIKŠANA SNIEDZ IESPĒJU LAIKUS
ATKLĀT IZMAIŅAS UN PĒC IESPĒJAS
ĀTRĀK UZSĀKT ĀRSTĒŠANU,
LAI SASNIEGTU LABĀKUS
ĀRSTĒŠANAS REZULTĀTUS.**