

Yuk lakukan deteksi dini kanker di

MCU CENTER

PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA

Daftar Melalui

0822 1199 7174

**CUSTOMER SERVICE
PAVILJOEN EKSEKUTIF GARUDA**

© PKRS KARIADI

BerAKHLAK
Berprestasi Pelayanan dan etika profesional
harmonis yang adaptif kolaborasi



@rskariadi
#kariadijayuk



Menjaga berat badan sehat (ideal).



Rutin melakukan aktivitas fisik, tetapkan tujuan kebugaran Anda.



Melakukan *medical check up* dan deteksi dini secara rutin.



Kurangi konsumsi sodium/garam.



Hindari penggunaan tembakau, termasuk rokok, dan tembakau tanpa asap.



Hindari makanan yang diasap atau dibakar.



Menghindari konsumsi alkohol.



Makan makanan sehat dengan banyak buah-buahan dan sayuran.



Cukup istirahat



Perbanyak minum air putih. Hindari minuman manis.



Lakukan vaksinasi hepatitis B dan human papillomavirus (HPV)



Hindari paparan radiasi berlebihan

Referensi :
• P2PTM Kemenkes RI
• WHO

© PKRS KARIADI

STRATEGI CEGAH KANKER



© PKRS KARIADI

BerAKHLAK
Berorientasi Pelayanan, Berkeadilan, Berkompetensi,
Berkeadilan, Berkeadilan, Berkeadilan



@rskariadi
#kariadiajayuk