

قانون الصحة للمهاجرين

مع اعتماد نمط حياة صحي، يمكن تجنب العديد من الأمراض وتحسين الوضع الصحي

- 1) لا تبدأ التدخين، إذا كنت تدخن توقف عن ذلك. إذا لم تتمكن من الإقلاع عن التدخين، لا تدخن في وجود غير المدخنين
- 2) لا تستخدم أي نوع من المخدرات
- 3) "ASL"، إذا كان لديك أي حساسية أو إذا كنت تحمل مرض متعاقد في بلد المنشأ تقرير للطبيب و
- 4) حماية نفسك من الأمراض المنقولة جنسيا باستخدام الواقي الذكري و الذي يمكن اقتنائه من عند الصيدليات
- 5) تجنب السمنة، المشي 30 دقيقة يوميا
- 6) حاول أن تعتاد على عادات الأكل الإيطالية، وذلك باستخدام الأغذية المحلية والموسمية.
- 7) الحد من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على البذور الدهون والمستمدة من الزيوت الحيوانية واستبدالها بزيت الزيتون
- 8) لا تفرط في استخدام التوابل والأطعمة المقلية
- 9) تجنب شرب الكحول، الجعة أو النبيذ أو المشروبات الروحية والحد من المشروبات السكرية مع شرب 2 لتر من الماء يوميا
- 10) تجنب التعرض لأشعة الشمس. وضرورة حماية الأطفال والمراهقين
- 11) تجنب التعرض للمواد المسببة للسرطان (الهيدروكربونات، والبنزين، النترات، وما إلى ذلك)، بما في ذلك الأشعة المؤينة

هناك برامج الصحة العامة التي يمكن أن تمنع نمو الاورام أو تزيد من احتمال التشخيص والعلاج

- 1) النساء الذين تتراوح أعمارهم بين 25 سنة وما فوق يجب عليهم الوقاية من سرطان عنق الرحم بإجراء اختبارات عنق الرحم و يجب أن يتكرر مرة كل سنتين على أن يتم الفحص في العيادات و في المستشفيات و ASL.
- 2) يجب على النساء الذين تتراوح أعمارهم بين 50 وأكثر القيام بالتصوير الشعاعي للثدي للوقاية من سرطان الثدي هذه الاختبارات ينبغي أن تتكرر مرة كل سنتين هذه الفحوصات يجب ان تتم في العيادات أو المستشفيات و ASL .
- 3) يجب على الرجال والنساء الكبار في السن من 50 عاما وما فوق أن إجراء فحص للدم الخفي لتشخيص سرطان القولون والمستقيم . ويجب أن يتم الفحص في العيادات أو المستشفيات
- 4) المشاركة في برامج التلقيح ضد التهاب الكبد و القيام باللقاحات الإلزامية الأخرى في إيطاليا.
- هل قمت بتلقيح أطفالكم ؟
- إذا تم الكشف عنه في الوقت المناسب العديد من أنواع السرطان يمكن علاجها.
- 5) اتصل بالطبيب إذا لاحظت وجود العلامات التالية :
كدمة الدائمة؛ جرح لا يلتئم، حتى إذا كان في القم ؛ الخلد الذي يغير شكل أو حجم أو لون؛ نزيف غير طبيعي وخصوصا البولي، أو استمرار بعض الأعراض مثل السعال وصوت أجش، وحرقة، وصعوبة في البلع، وفقدان الوزن، والتغيرات في العادات ز في الأمعاء او الجهاز البولي

لتدخل في حالات الطوارئ يرجى الاتصال ب"118"
شكرا .

Кодекс правил здоровья для эмигрантов

Ведя правильный образ жизни, человек всегда имеет возможность преодолеть болезнь, а также улучшить состояние своего здоровья

- 1) **Не курить**, бороться с этой вредной привычкой. Если пока это не получается постарайся не курить в обществе некурящих
- 2) Не принимать какие-либо типы **наркотиков!**
- 3) Предупредить доктора если у вас есть аллергия,или вы являетесь носителем болезни которая есть в стране вашего происхождения.
- 4) Использовать профилактические средства защиты от заболеваний передающихся половым путем.
- 5) Избегать лишнего веса! стараться ходить **пешком** не менее 30 мин. в день!
- 6) Менять вкусовые пристрастия, отдавая предпочтения итальянской кухне,используя, **местные овощи и фрукты соответствующие сезону.**
- 7) **Есть каждый день фрукты и зелень.** Ограничивать потребление жиров животного происхождения, использовать растительное или оливковое масло.
- 8) Ограничить **потребление жареной пищи.**
- 9) Не злоупотреблять алкоголем! ограничить потребление пива и вина! **Пить 2 литра воды в день.** Ограничить (не злоупотреблять) употребление сладких газированных напитков.
- 10) Ограничить время пребывания **на солнце.** Всегда использовать средства защиты с **UV фильтром.** Особое внимание детям!
- 11) избегать находиться вблизи с продуктами содержащие канцерогены(бензин, нитраты,хлор и т.д.) Избегать радиоактивной зоны.

Программы по защите здоровья населения, помогающие предвидеть и во много раз повысить возможность диагностики заболевания на самом начальном этапе.

- 1) Женщины с 25 лет должны пройти обследование на раковые клетки с помощью **PAP TEST** , который должен быть пройден каждые 2 года в амбулатории ASL или в госпитале.
- 2) Женщины старше 50 лет должны проходить **МАМОГРАФИЮ** каждые 2 года, чтобы предупредить онкологию молочной железы. Анализы делаются в ASL или госпитале.
- 3) мужчинам и женщинам старше 50 лет рекомендовано сделать **анализ на наличие крови в кале**, чтобы исключить наличие онкологии в прямой кишке
- 4) Участвовать в программе по **вакцинации** против **гепатита В** и других обязательных прививках в Италии. **Делать прививки своим детям!**

Если онкология обнаружена вовремя, она может успешно лечиться!

- 5) Обращайтесь к доктору если вы обнаружили у себя: непроходящий синяк, незаживающую рану,(в любом месте) избыточную потерю крови при менструации,не прекращающийся кашель, низкий голос,жжение в желудке, потерю веса,проблему переваривания пищи.

ДЛЯ ВЫЗОВА СКОРОЙ ПОМОЩИ ЗВОНИТЕ 118



Prefettura - Ufficio Territoriale del Governo
di Napoli



CITTÀ METROPOLITANA
DI NAPOLI



CODICE DELLA SALUTE PER MIGRANTI

LA PRESENTE PUBBLICAZIONE È STATA REALIZZATA DALLA CITTÀ METROPOLITANA DI NAPOLI - UFFICIO IMMIGRAZIONE CON LA PROGETTAZIONE ED IL COORDINAMENTO DELLA PREFETTURA DI NAPOLI - AREA IV IMMIGRAZIONE, NELL'AMBITO DEL PROGETTO DENOMINATO "SISTEMA TERRITORIALE PER LA DIGNITÀ DEGLI IMMIGRATI: ACCOGLIENZA E MEDIAZIONE CULTURALE POST DEGENZA NELLA PROVINCIA DI NAPOLI", COFINANZIATO ANCHE DALLA "RISERVA FONDO LIRE U.N.R.R.A." - MINISTERO DELL'INTERNO - E DALL'AMBITO N17 DELLA REGIONE CAMPANIA.

Adottando uno stile di vita salutare è possibile evitare alcune patologie e migliorare lo stato di salute

- 1) **Non iniziare a fumare**, se fumi smetti. Se non riesci a smettere, non fumare in presenza di non fumatori.
- 2) Non fare uso di qualsiasi tipo **di droga**.
- 3) Segnala al medico ed alla ASL se hai allergie o sei portatore di malattie contratte nel paese di provenienza.
- 4) Proteggiti dalle malattie sessualmente trasmesse con **l'uso di profilattici acquistati in farmacia**.
- 5) **Evita l'obesità, cammina 30 minuti al giorno**.
- 6) Cerca di abituarti alle abitudini alimentari italiane, **usando cibi locali e di stagione**.
- 7) Mangia ogni giorno **frutta e verdura**. Limita il consumo di alimenti contenenti grassi di origine animale e di olii di semi, usa olio di oliva.
- 8) Non fare uso eccessivo di spezie e **dei cibi fritti**.
- 9) Non bere alcolici, che siano birra, vino o liquori. **Bevi 2 litri di acqua** al giorno.
- 10) Evita l'eccessiva **esposizione al sole**. E' di importanza fondamentale proteggere bambini ed adolescenti.
- 11) Evita l'esposizione a sostanze cancerogene (idrocarburi, benzene, nitrati, ecc), incluse le radiazioni ionizzanti.

Esistono programmi di salute pubblica che possono prevenire lo sviluppo di neoplasie od aumentare la possibilità di diagnosi e di cura

- 1) Le donne dai 25 anni devono praticare la prevenzione del cancro della cervice dell'utero con il **pap test**. Il pap test va ripetuto ogni due anni. L'esame va fatto presso gli ambulatori ASL o gli ospedali.
- 2) Le donne sopra i 50 anni devono effettuare la **mammografia** per la prevenzione del cancro della mammella. La mammografia va ripetuta ogni due anni. L'esame va fatto presso gli ambulatori ASL o gli ospedali.
- 3) Gli uomini e le donne con più di 50 devono praticare l'esame del **sangue occulto nelle feci** per la diagnosi del cancro del colon-retto. L'esame va fatto presso gli ambulatori ASL o gli ospedali.
- 4) Partecipa ai programmi di **vaccinazione** contro l'**epatite B** e delle altre vaccinazioni obbligatorie in Italia. **Fai vaccinare i tuoi figli**.

Se diagnosticati in tempo molti tumori sono curabili

- 5) Rivolgiti a un medico se noti la presenza di: un livido permanente; una ferita che non guarisce, anche nella bocca; un neo che cambia forma, dimensioni o colore; perdite di sangue non normali in particolare dell'apparato urogenitale, la persistenza di alcuni sintomi quali tosse, voce rauca, acidità di stomaco, difficoltà a deglutire, perdita di peso, modifiche delle abitudini intestinali o urinarie.

Per un intervento di **pronto soccorso chiama il 118**.

Health Recommendations for immigrants

Adopting a healthier lifestyle can prevent certain diseases and improve health status

- 1) **Do not smoke**, if you do, quit. If you cannot quit, do not smoke in the presence of non-smokers.
- 2) Do not use any kind **of drugs**.
- 3) Tell your doctor or the local health office (ASL) if you have any allergies or any disease contracted in the country of origin.
- 4) Protect yourself from sexually transmitted diseases with **the use of condoms bought in pharmacies**.
- 5) **Avoid obesity, walk 30 minutes a day**.
- 6) Try to get used to Italian eating habits, **consuming local foods and seasonal foods**.
- 7) **Eat fruits and vegetables** every day. Limit your intake of foods containing animal fats and seed oils, use olive oil.
- 8) Do not make excessive use of spices and **fried foods**.
- 9) Do not drink alcohol, whether beer, wine or liquor and do not abuse of sugary drinks. **Drink 2 liters of water** a day.
- 10) Avoid excessive **exposure to the sun**. It is imperative to protect children and adolescents.
- 11) Avoid exposure to carcinogenic substances (hydrocarbons, benzene, nitrates, etc.), including ionizing rays.

There are public health programs that can prevent the development of cancer or increase the chance of diagnosis and treatment

- 1) Women aged 25 years and older must practice the prevention of cervical cancer with the **Pap test**. The pap test should be repeated every two years. The exam must be done at clinics or ASL hospitals.
- 2) Women over age 50 years are required to get a **mammography** for the prevention of breast cancer. Mammograms should be repeated every two years. The exam must be done at clinics or ASL hospitals.
- 3) Men and women older than 50 years must practice the **fecal occult blood test** for the diagnosis of colorectal cancer. The exam must be done at clinics or ALS hospitals.
- 4) Participate in **vaccination** programs **against hepatitis B** and other mandatory vaccinations in Italy. **Vaccinate your children**.

If diagnosed in time many cancers are treatable

- 5) Please, ask a doctor if you notice the presence of: a permanent bruise; a wound that does not heal, even in the mouth; a mole that changes shape, size or color; bleeding is not normal especially urogenital, the persistence of some symptoms such as cough, hoarse voice, heartburn, difficulty swallowing, weight loss, changes in bowel or urinary habits.

For **emergency phone the emergency number 118**.

Code de la santé pour les migrants

L'adoption d'un mode de vie sain peut prévenir certaines maladies et d'améliorer l'état de santé

- 1) **Ne pas commencer à fumer**, si vous fumez arrêtez. Si vous ne pouvez pas arrêter de fumer, ne fumer pas en présence de non-fumeurs.
- 2) Ne pas utiliser tout type **de drogue**.
- 3) Informer le médecin et l'ASL si vous avez des allergies ou si vous êtes un porteur de maladies contractées dans le pays d'origine.
- 4) Protégez-vous contre les maladies sexuellement transmissibles en **utilisant des préservatifs achetés dans les pharmacies**.
- 5) **Prévenir l'obésité, marcher 30 minutes par jour**.
- 6) Essayez de vous habituer à des habitudes alimentaires italiennes, **en utilisant des produits locaux et des aliments de saison**.
- 7) Mangez **des fruits et des légumes** chaque jour. Limitez votre consommation d'aliments contenant des graisses animales et des huiles de graines, utiliser de l'huile d'olive.
- 8) N'abuser pas avec les épices et **les aliments frits**.
- 9) Ne pas boire d'alcool, bière, vin ou liqueur et limite les boissons sucrées. **Boire 2 litres d'eau** par jour.
- 10) Evitez **l'exposition excessive au soleil**. Il est important de protéger les enfants et les adolescents.
- 11) Éviter l'exposition à des substances cancérigènes (hydrocarbures, le benzène, les nitrates, etc.), et compris les rayons ionisants.

Il existe des programmes de santé publique qui peuvent prévenir le développement du cancer ou d'augmenter les chances de diagnostic et traitement

- 1) Les femmes âgées de 25 ans doivent pratiquer la prévention du cancer du col de l'utérus avec le **test de Pap**. Le pap test doit être répété tous les deux ans. L'examen doit être effectué dans des cliniques ASL ou les hôpitaux.
- 2) Les femmes âgées plus de 50 ans devraient effectuer une **mammographie** pour la prévention du cancer du sein. Les mammographies doivent être répétés tous les deux ans. L'examen doit être effectué dans des cliniques ASL ou les hôpitaux.
- 3) Les hommes et les femmes ayant plus de 50 ans doivent pratiquer le test de **sang occulte dans les selles** pour le diagnostiquer le cancer colorectal. L'examen doit être effectué dans des cliniques ASL ou les hôpitaux.
- 4) Participer à des programmes **de vaccination** contre l'**hépatite B** et d'autres vaccinations obligatoires en Italie. **Vaccinez vos enfants**.

Si elle est diagnostiquée a temps, de nombreux cancers sont traitables

- 5) Adressez-vous à un médecin si vous remarquez la présence de: une ecchymose permanente; une plaie qui ne guérit pas, même dans la bouche; un grain de beauté qui change de forme, de taille ou de couleur; saignement est pas normal surtout urogénital, la persistance de certains symptômes tels que la toux, voix rauque, les brûlures d'estomac, difficulté à avaler, perte de poids, les changements dans les habitudes intestinales ou urinaires.

Pour une **urgence appelez le 118**.