

صحتك مهمة ، احميها

اخضع لاختبارات التشخيص المبكر
صور اشعة للثدي، اختبارات عنق الرحم،
تحاليل البراز و الكشف عن اذا كان مصحوب
بالدماء

الكشف عن وجود اورام حميدة او خبيثة؛ عم
اذا وجدت فمواجهتها السريعة تزيد فرصة
الشفاء

تحقق من وزنك: من المرجح أن يصاب
الأشخاص الذين يعانون من السمنة بالمرض
قم بالحركة البدنية كل يوم: قم بالسير لمدة
نصف ساعة على الأقل بوتيرة سريعة ، أو
بالجري ، أو بممارسة الرياضة بانتظام
اهتم بالطعام: تجنب تناول الوجبات السريعة ،
الأطعمة الصناعية ، المطبوخة مسبقاً أو جاهزة
الاستخدام ، المحلاة ، المقلية ، الدهون ،
السكريات والمشروبات الغازية

تناول المعكرونة والأرز والخضروات الطازجة
والبقول والأسماك والفاكهة وكمية صغيرة من
اللحم الأبيض والبيض والجبن
الحد من اللحوم الحمراء والمعلبات والمسليات
لا تعاطي الكحول: اشرب كوب من النبيذ يوميا
في أوقات الوجبات
لا تفرط من استخدام ملح الطعام
إرضع طفلك لمدة ستة أشهر على الأقل
لا تدخن

استخدم واقي الشمس عندما تكون معرض
لأشعة الشمس لمنع الميلانوما ، وهو سرطان
جلد خطير

احترس من الأمراض المنقولة جنسيا: احمي
نفسك لأن بعض الفيروسات تسهل ظهور
الأورام
التطعيم ضد فيروس الورم الحليمي البشري
والتهاب الكبد

Oggi molti tumori possono essere curati,
ma l'arma più potente per difenderci è la
prevenzione. Per informazioni e prenota-
re una visita gratuita per prevenire i tu-
mori della pelle, della tiroide, della mam-
mella, dell'utero, dell'ovaio, chiama il n.
051-7190170

Today we can cure many tumors, but the
most powerful weapon to defend our-
selves is prevention. For information and
to book a free visit to prevent skin, thy-
roid, breast, uterus and ovarian cancers,
call n. 051-7190170

Aujourd'hui, de nombreuses tumeurs
peuvent être guéries, mais l'arme la plus
puissante pour nous défendre est la pré-
vention. Pour plus d'informations et pour
réserver une visite gratuite pour prévenir
le cancer de la peau, de la thyroïde, du
sein, de l'utérus et de l'ovaire, appelez le
n. 051-7190170

اليوم يمكن الشفاء من العديد من الأورام ، ولكن أقوى
سلاح للدفاع عن أنفسنا هو الوقاية. للحصول على
معلومات ولحجز زيارة مجانية للوقاية من سرطان الجلد
والغدة الدرقية والثدي والرحم وسرطان المبيض ، يرجى
الاتصال بـ n. 051-7190170

FONDAZIONE
ANT
1978 ONLUS
Assistenza Nazionale Tumori

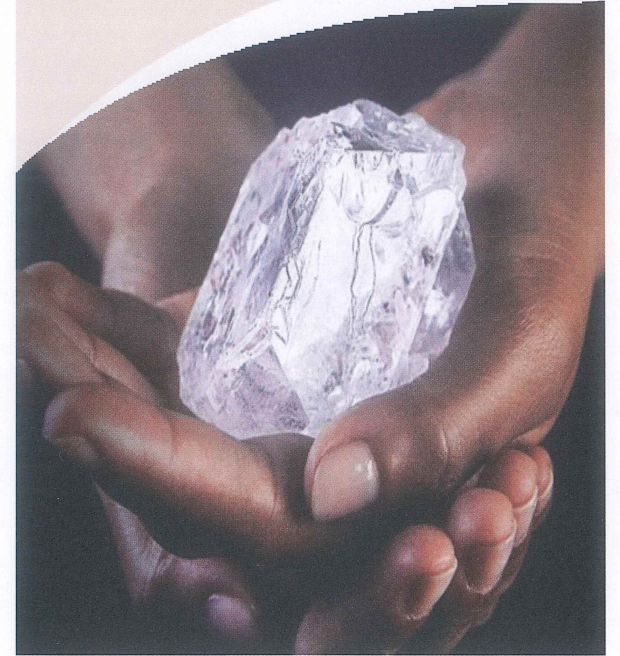
società
dolce

Col contributo di

F
FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO
IN BOLOGNA

LA TUA SALUTE È PREZIOSA, PROTEGGILA!
YOUR HEALTH IS PRECIOUS, PROTECT IT!
VOTRE SANTÉ EST PRECIEUSE, PROTEGE-LA!

صحتك هي مهمة ، حماية!



CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DEI
TUMORI

TIPS FOR THE PREVENTION OF TUMORS

CONSEILS POUR LA PRÉVENTION DES TU-
MEURS

احميها ، صحتك مهمة

CONSIGLI PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI

- ◆ **Sottoponiti agli esami per la diagnosi precoce:** mammografia, pap test, ricerca sangue occulto nelle feci: il tumore, quando c'è, prima lo affronti, più possibilità hai di guarire.
- ◆ **Controlla il tuo peso:** le persone sovrappeso hanno più probabilità di ammalarsi.
- ◆ **Fai movimento fisico tutti giorni:** cammina per almeno mezz'ora a passo veloce, corri, o pratica uno sport con regolarità.
- ◆ **Cura l'alimentazione:** evita di mangiare fast food, cibi industriali, precotti o pronti all'uso, zuccherati, fritti, i grassi, i dolci e le bevande gassate. Mangia pasta, riso, verdure fresche, legumi, pesce, frutta e una ridotta quantità di carni bianche, uova, formaggi. Limita la carne rossa, in scatola e gli insaccati.
- ◆ **Non abusare di bevande alcoliche:** bevi al massimo un bicchiere di vino al giorno durante i pasti.
- ◆ **Non salare troppo il cibo**
- ◆ **Allatta al seno il tuo bambino,** per almeno sei mesi.
- ◆ **Non fumare**
- ◆ **Usa la protezione solare** quando stai al sole, per prevenire il melanoma, un pericoloso tumore della pelle.
- ◆ **Fai attenzione alle malattie a trasmissione sessuale:** proteggiti, perché alcuni virus facilitano l'insorgenza dei tumori. Vaccinati contro l'HPV e l'epatite.

TIPS FOR THE PREVENTION OF TUMORS

- ◆ **Ensure you have regular examinations for an early diagnosis:** mammography, pap test, research to find any causes of blood in stool: if you have a tumor, the sooner you face it, the better chance you have of healing.
- ◆ **Take care of your weight:** overweight people are more likely to get sick.
- ◆ **Get some exercises every day:** a brisk walk fast for at least half an hour, run, or practice a sport regularly.
- ◆ **Care in what you eat:** avoid eating fast food, industrial foods, precooked or ready meals, fried foods, fats, sweets and carbonated drinks. Eat pasta, rice, fresh vegetables, legumes, fish, fruit and small amount of white meat, eggs and cheese. Limit red meat and packaged foods.
- ◆ **Do not drink alcohol in excess :** allow yourself a glass of wine a day at meals.
- ◆ **Do not over-salt your food**
- ◆ **Breastfeed your baby** for at least six months.
- ◆ **Do not smoke**
- ◆ **Use sunscreen** when you stay in the sun to prevent melanoma, a dangerous skincancer.
- ◆ **Watch out for sexually transmitted diseases:** protect yourself because some viruses facilitate the onset of tumors. Vaccinate against HPV and hepatitis.

CONSEILS POUR LA PRÉVENTION DES TUMEURS

- ◆ **Effectuez les tests de diagnostic précoce:** mammographie, test de Pap, recherche de sang caché dans les selles: lorsque vous êtes confronté au cancer, plus vous avez de chance de le guérir.
- ◆ **Vérifiez votre poids:** les personnes en surpoids sont plus susceptibles de tomber malade.
- ◆ **Faites du mouvement physique chaque jour :** marchez au moins une demi-heure, courez ou pratiquez un sport régulièrement.
- ◆ **Prenez soin de ce que vous mangez:** évitez fast-foods, les aliments industriels, précuits ou prêts à l'emploi, sucrés, frites, des graisses, des sucreries et des boissons gazeuses. Mangez des pâtes, du riz, des légumes frais, des légumineuses, du poisson, des fruits et une petite quantité de viande blanche, d'œufs et de fromage. Limitez la viande rouge, les conserves et les saucisses.
- ◆ **Ne pas abusez des boissons alcooliques :** accordez-vous un verre de vin par jour au moment des repas.
- ◆ **Ne salez pas trop la nourriture**
- ◆ **Allaitez votre bébé** pendant au moins six mois.
- ◆ **Ne fumez pas.**
- ◆ **Utilisez un écran solaire** quand vous êtes au soleil pour prévenir le mélanome, un cancer de la peau très dangereux.
- ◆ **Attention aux maladies sexuellement transmissibles:** protégez-vous, car certains virus facilitent l'apparition des tumeurs. Vaccinez contre le VPH et l'hépatite.