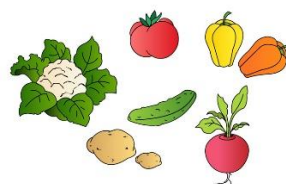




Versione facile da leggere

# Manuale per la cura della salute.



Questo manuale è scritto seguendo i consigli delle linee guida europee per dare informazioni facile da leggere.

Le linee guida servono a scrivere cose facili da capire per tutti, anche da persone che non parlano bene l'italiano o che trovano difficile leggere.

Le persone che hanno scritto le linee guida dicono che:

**“Buone informazioni aiutano le persone a trovare le cose che hanno bisogno di sapere.**

**Le aiutano a prendere decisioni e a fare delle scelte.”**

Nel manuale troverete consigli su alcune medicine da usare quando state male e alcune creme da mettere quando vi fate male.

## **Cos'è il diritto alla salute?**

L'articolo 32 della Costituzione della Repubblica Italiana tutela il diritto alla salute delle persone ed è un diritto importante per tutta la società.

Diritto alla salute vuol dire:

-tutte le persone hanno diritto a curarsi per stare bene nel corpo e nella mente.

-tutte le persone devono godere di un ambiente di vita e di lavoro sano senza rischi e pericoli.

-le persone povere hanno diritto a curarsi senza pagare.

Diritto alla salute vuol anche dire che la legge può obbligare le persone ad alcuni trattamenti sanitari.

Un esempio di trattamento sanitario è la vaccinazione.

Alcune vaccinazioni sono obbligatorie perché servono a prevenire le malattie infettive.

## **Cosa devi fare se hai un problema di salute?**

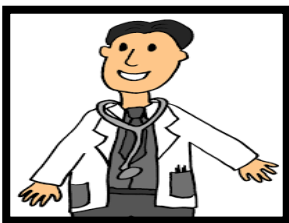
Quando ti senti poco bene devi cercare di capire se il problema che hai è grave oppure no.

Alcuni problemi lievi possono essere la sbucciatura di un ginocchio o un leggero raffreddore.

In questi casi puoi curarti da solo o con l'aiuto di una persona a te vicina.

Ad esempio se hai una piccola sbucciatura, puoi disinfettarla e mettere un cerotto.

In caso di malattie più gravi, come ad esempio la febbre alta o un forte dolore in qualche parte del corpo, chiama il tuo medico.



Il medico valuta quanto è grave il tuo problema.

Se il problema si può risolvere facilmente, il tuo medico ti prescrive i farmaci che puoi prendere e ti dice cosa devi fare per guarire.

Se il problema è più grave, il tuo medico può mandarti da uno specialista, per fare una visita più approfondita.

Lo specialista è un medico che si occupa delle malattie di una specifica parte del corpo.

Ad esempio:

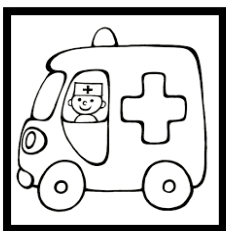
- il cardiologo è lo specialista per i disturbi del cuore
- il pediatra cura le malattie dei bambini
- l'oculista cura gli occhi.

Se il medico ritiene che il tuo problema di salute deve essere risolto urgentemente, può mandarti al pronto soccorso.

Il pronto soccorso è un posto all'ospedale dove i medici curano i problemi di salute urgenti e gravi.



Ad esempio se hai un incidente con l'automobile e rimani ferito, devi chiamare l'ambulanza e farti portare al pronto soccorso.



## **Cosa devi fare per mantenerti in buona salute?**

Per rimanere in buona salute, puoi seguire alcune semplici indicazioni che riguardano **l'alimentazione, l'attività fisica e le abitudini di vita.**

## Alimentazione



Mangiare cibi sani è molto importante perché serve a prevenire alcuni problemi di salute.

Per mangiare cibi sani devi:

- limitare il consumo di cibi troppo grassi, come i salumi o i formaggi.

- limitare il consumo di zuccheri.

Gli zuccheri sono contenuti nei dolci, ma anche in altri alimenti come il pane, la pasta e le patate.

- mangiare frutta e verdura, almeno cinque porzioni al giorno.



-preferire i i cibi freschi a quelli che contengono i conservanti.

I conservanti sono sostanze che servono per far durare a lungo i cibi

-mangiare tanto pesce e preferire alimenti integrali.

Gli alimenti integrali sono cibi come il pane e la pasta

-bere tanta acqua, almeno un litro al giorno.



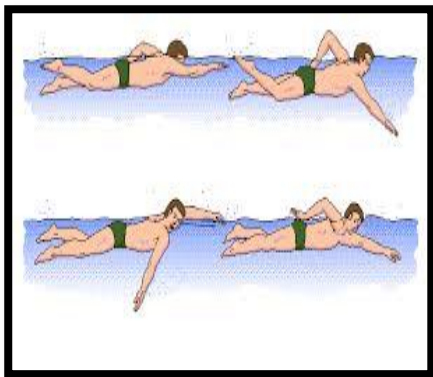
-cominciare sempre la giornata con una sana e completa colazione.



-evitare di mangiare fuori pasto.



## Attività fisica.



Fare attività fisica regolarmente serve per mantenersi in buona salute.

Fare attività fisica significa praticare uno sport, ad esempio il calcio, il nuoto o la ginnastica.

Fare attività fisica significa fare movimento.

Se puoi quando devi uscire, vai a piedi invece che in automobile.

Nel tempo libero vai a passeggiare.

Camminare fa bene.

Cambia posizione quando sei seduto troppo a lungo.

Se sei rimasto seduto per molto tempo, alzati e fai una piccola passeggiata.

Fai le scale almeno una volta al giorno invece di usare l'ascensore.

Se balli, fai movimento e ti diverti!

## Abitudini di vita.



E' bene avere abitudini di vita sane, per vivere bene e mantenersi in buona salute

Le abitudini di vita sono molto importanti perché influiscono sul nostro benessere.

Per avere abitudini di vita sane:

-bevi pochi alcolici e ricorda che se prendi alcuni farmaci, devi evitare di consumare alcool.

-evita anche di fumare. Se fumi, limita il consumo di sigarette.

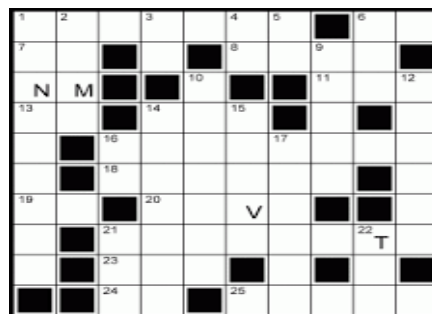
-dormi almeno 8 ore al giorno



-cura la tua igiene personale e lavati spesso le mani perché in questo modo eviti di prendere alcune malattie



-leggi e tieni allenata la mente, ad esempio facendo i cruciverba o altri giochi simili



Per mantenerti in salute puoi comprare alcuni medicinali in farmacia.



I farmaci che puoi comprare per problemi lievi in farmacia sono:

- creme per punture di insetto
- creme per problemi di respirazione
- collutorio per pulire bocca e denti
- collirio per bruciore agli occhi
- crema per dolore al corpo
- pastiglie per il mal di gola
- creme per problemi alla pelle.



**Se un insetto ti punge puoi usare**

**Foille Insetti**



Foille Insetti è una medicina.

Prima di usare questa medicina leggi il foglio illustrativo.

Il foglio illustrativo serve per usare bene la medicina.

Conserva il foglio illustrativo.

**Cos'è Foille Insetti?**

Foille Insetti è una crema.

Questa crema contiene una sostanza che serve per curare i disturbi della pelle.

Se usi altre medicine, chiedi al farmacista o al medico se puoi usare anche Foille Insetti.

### **Quando devi usare Foille Insetti?**

Devi usare Foille Insetti se hai punture d'insetto, prurito, piccole bruciature.

### **Come devi usare Foille Insetti?**

Devi massaggiare questa crema sulla pelle.

Metti la crema due volte al giorno.



Metti la crema lontano dagli occhi o da altre parti delicate come ad esempio la bocca.

Usa poca crema.

Usa più crema solo se lo dice il tuo medico.

## **Cosa devi sapere per usare Foille Insetti?**

Possono usare questa crema gli adulti e i bambini che hanno più di due anni.

Se usi la crema e continui ad avere il disturbo della pelle, vai dal medico.

## **Foille Insetti può creare problemi?**

Evita di usare Foille Insetti se sei allergico.

Evita di usare questa crema se hai un'infezione alla pelle, come ad esempio i funghi.

Se sei una donna che aspetta un bambino puoi usare questa crema solo se lo consiglia il medico.

Se sei un bambino puoi usare questa crema solo se lo consiglia il medico.

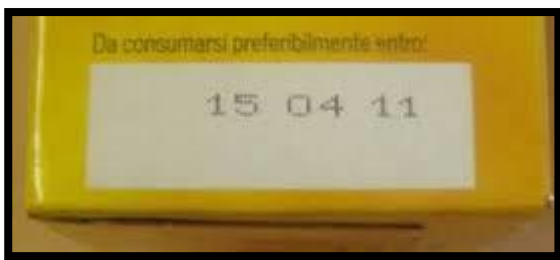
Se quando usi questa crema la tua pelle si irrita, smetti di usarla.

## Come devi conservare Foille Insetti?

Tieni Foille Insetti in un posto sicuro e fresco.

Evita di usare Foille Insetti se è scaduta.

La data di scadenza è scritta sulla scatola della crema.



Tieni Foille Insetti in un posto difficile da raggiungere per i bambini.







**Per la cura della bocca e dei denti puoi usare  
Tantum verde**



Tantum Verde collutorio è una medicina.

Prima di usare questa medicina leggi bene le cose scritte sul foglio illustrativo.

### **Cos'è il Tantum Verde?**

Il Tantum Verde è un collutorio.

Il collutorio serve per pulire la bocca e i denti.

Il Tantum verde contiene delle sostanze che tutte assieme servono per farti stare bene.

Se usi altre medicine, chiedi al farmacista o al medico se puoi usare anche Tantum verde.

## **Quando devi usare il Tantum Verde?**

Devi usare il Tantum Verde se hai una infiammazione alla bocca, alle gengive, alla gola.

La gola può infiammarsi se stai in luoghi dove fa troppo freddo o troppo caldo.

La gola può infiammarsi se fumi o se stai in luoghi dove ci sono troppe persone.

Le gengive possono infiammarsi se hai mal di denti o se sei stato dal dentista.

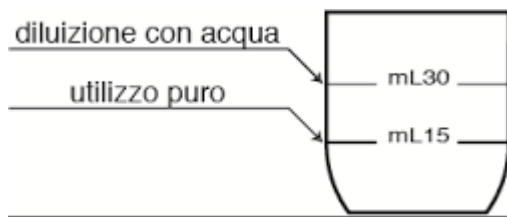
Puoi usare il collutorio per disinfettare la bocca o per avere meno dolore quando ti brucia la gola.

## **Come devi usare il Tantum verde e come si presenta?**

Il collutorio è di colore verde ed è in una bottiglia di vetro.

Tantum verde ha un tappo che puoi usare per misurare.

In questo bicchierino ci sono due linee che indicano come usare il collutorio.



Versa Tantum verde fino alla prima linea e svuotalo in un bicchiere.

Poi riempi il misurino di acqua fino alla seconda linea. Aggiungilo al Tantum verde versato prima.

Non usare il Tantum verde dopo la data di scadenza.

### **Cosa devi sapere per usare il Tantum verde ?**

Se usi il Tantum verde da qualche giorno e hai sempre il dolore vai dal medico.

Puoi usare il Tantum verde per pochi giorni.

Se hai l'asma, chiedi al medico.

L'asma è una malattia che fa respirare con difficoltà.

Se sei un atleta, prima di usare il Tantum verde chiedi al medico.

## **Il Tantum verde può creare problemi?**

Come tutte le medicine il Tantum verde può creare qualche problema ad alcune persone.

Alcune volte una persona può diventare fotosensibile. La persona fotosensibile può avere dei disturbi se prende il sole.

Altre volte il Tantum Verde può dare fastidio alla bocca o alla gola.

Se hai uno di questi problemi, vai dal medico.

Se usi altre medicine, chiedi al farmacista o al medico se puoi usare anche Tantum verde.

Se sei una donna che aspetta un bambino o che dà il latte al suo neonato evita di usare il tantum verde.

## **Come devi conservare Tantum verde?**

La data di scadenza è scritta sulla scatola.

Non usare Tantum verde dopo la data di scadenza.

Tieni Tantum verde in un posto difficile da raggiungere per i bambini.





**Se ti fa male la gola usa la medicina**

**Benagol**



Benagol è una medicina .

Prima di usare Benagol leggi bene il foglio illustrativo.

**Cos'è Benagol?**

Benagol è una pastiglia che ha gusti diversi:

Benagol gusto Limone e Benagol gusto Fragola sono senza zucchero.

Benagol gusto Fragola contiene un colorante che può fare male.

Benagol gusto Menta.

Benagol gusto Ginger e Spezie.

Se usi Benagol gusto Ginger e Spezie puoi sentire caldo alla bocca e alla gola.

La menta, il ginger e le spezie sono piante.



### **Quando devi usare Benagol ?**

Devi usare Benagol se senti bruciore alla gola.

Benagol serve per disinfettare la bocca e la gola.

### **Come devi usare Benagol?**

Prendi una pastiglia 2 o 3 volte al giorno.

Fai sciogliere le pastiglie in bocca.

Puoi prendere una pastiglia in qualsiasi momento della giornata.

Prendi le pastiglie per un breve periodo.

Se hai sempre bruciore alla gola chiama il medico.

## **Cosa devi sapere per usare Benagol**

Evita di usare Benagol se ti fa male qualche sostanza che è dentro la pastiglia.

I bambini che hanno meno di dodici anni devono evitare di usare Benagol.

Chiedi al medico se puoi usare Benagol quando prendi un'altra medicina.

Se sei una donna che aspetta un bambino o allatti il tuo neonato chiedi al medico se puoi usare Benagol.

## **Benagol può creare problemi?**

Se hai preso troppe pastiglie consulta il medico.

## **Come devi conservare Benagol?**

Tieni Benagol in un posto sicuro e fresco.

Evita di usare Benagol dopo la data di scadenza scritta sulla scatola.

Tieni Benagol in un posto difficile da raggiungere per i bambini.





**Se hai problemi di respirazione usa la medicina  
Vicks Vaporub**



Il Vicks Vaporub è una medicina.

Prima di usare Vicks Vaporub leggi bene il foglio illustrativo.



## **Cos'è Vicks Vaporub?**

Vicks Vaporub è un unguento.

L'unguento è una crema.

Questo unguento si usa per curare il raffreddore e altri disturbi della respirazione.

Il Vicks Vaporub contiene canfora, mentolo, eucalipto. Queste sostanze provengono da piante.



## **Quando devi usare Vicks Vaporub**

Devi usare Vicks Vaporub per curare il raffreddore e altri disturbi della respirazione.



## Come devi usare Vicks Vaporub?

Puoi spalmare Vicks Vaporub sul petto, sul collo, nella zona della gola e sulla schiena.

Devi spalmare Vicks due volte al giorno.

Una volta prima di andare a dormire.

Puoi usare Vicks anche in un altro modo.

Puoi sciogliere due cucchiaini di Vicks in mezzo litro di acqua calda.



**Stai attento.**

Usa solo acqua tiepida perché con l'acqua bollente ti puoi bruciare.

## **Cosa devi sapere per usare il Vicks Vaporub**

I bambini fino ai sei anni di età devono usare Vicks solo se lo dice il medico.

I bambini che hanno l'epilessia o le convulsioni devono evitare di usare Vicks.

L'epilessia è una malattia che ti provoca convulsioni. Le convulsioni ti fanno cadere a terra e avere dei forti tremori.

Usa Vicks al massimo per tre giorni.

Se lo usi per più di tre giorni può farti male.

Se dopo tre giorni sei ancora malato, vai dal medico.

Vicks vaporub può creare problemi.

Vicks può farti arrossare la pelle.

Se sei una donna che aspetta un bambino o allatta il suo neonato evita di usare Vicks.

## **Come devi conservare Vicks Vaporub?**

Evita di usare Vicks Vaporub dopo la data di scadenza.

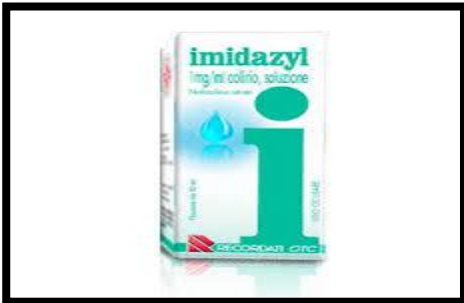
La data di scadenza è scritta sulla scatola della medicina.

Tieni Vicks Vaporub in un luogo fresco e asciutto, lontano dai bambini.





**Se ti fanno male gli occhi usa la medicina  
Imidazyl collirio**



Imidazyl collirio è una medicina.

Leggi bene il foglio illustrativo prima di usare Imidazyl.

**Cos' è Imidazyl?**

Imidazyl è una medicina in gocce.

Questa medicina è usata per curare gli occhi .

Se prendi altre medicine chiedi al medico se puoi usare Imidazyl.

## **Quando devi usare Imidazyl?**

Devi usare Imidazyl se hai gli occhi arrossati o irritati dalla polvere o dal fumo.

Usa Imidazyl anche se hai prurito o bruciore agli occhi.

## **Come devi usare Imidazyl?**

Metti 1 o 2 gocce di Imidazyl nell' occhio aperto, 1 o 2 volte al giorno.

Evita di usare Imidazyl più di 4 volte al giorno.

Evita le lenti a contatto mentre usi Imidazyl.



## **Cosa devi sapere per usare Imidazyl?**

Possono usare Imidazyl anche i bambini, se hanno più di 12 anni.

Vai dal medico se usi Imidazyl e il disturbo agli occhi rimane.

## **Imidazyl può creare problemi?**

Evita di usare Imidazyl se sei allergico.

Evita di usare Imidazyl se hai una malattia all'occhio.

Evita di usare Imidazyl se hai qualcosa nell'occhio.

Se aspetti un bambino o allatti il tuo neonato chiedi al medico se puoi usare Imidazyl.

## **Come devi conservare Imidazyl?**

Usa Imidazyl entro 30 giorni dall'apertura della medicina.

Evita di usare Imidazyl dopo la data di scadenza.

Imidazyl ha un tappo di sicurezza per evitare che i bambini lo aprano.





**Se hai male ai muscoli del corpo puoi usare  
Lasonil**



Lasonil è una medicina.

Leggi il foglio illustrativo prima di usare Lasonil.

Puoi usare Lasonil senza chiedere aiuto al medico.

### **Cos'è Lasonil?**

Lasonil è una crema.

Lasonil serve per curare i dolori ai muscoli ed al collo.

Se usi altre medicine, chiedi al medico se puoi usare anche Lasonil.



## **Quando devi usare Lasonil?**

Devi usare Lasonil se ti sei fatto male o se sei caduto.

Usa Lasonil se hai dolore per una distorsione o uno strappo muscolare.

La distorsione è quando ti fai male in una parte del corpo come ad una caviglia o al polso.

Lo strappo muscolare è quando ti fai male al muscolo o ad una parte del corpo e causa un forte dolore.

Il muscolo è una parte del corpo che serve per muoversi.

## **Come devi usare Lasonil?**

Devi massaggiare Lasonil sulla parte del corpo che ti fa male.

Metti Lasonil sulla parte del corpo che ti fa male 2 o 4 volte al giorno.

Puoi usare Lasonil in qualunque momento della giornata.

Evita di superare le dosi consigliate.

Evita di mettere Lasonil in bocca o negli occhi.

Lavati bene le mani dopo avere usato Lasonil.



## **Cosa devi sapere per usare Lasonil?**

Possono usare Lasonil adulti e bambini che hanno più di 14 anni.

Usa Lasonil per brevi periodi di tempo.

Se usi Lasonil ed il dolore rimane, vai dal medico.

Evita di ingoiare Lasonil.

Se ingoi Lasonil vai dal medico o in pronto soccorso.

## **Lasonil può creare problemi?**

Evita di usare Lasonil se sei allergico alle sostanze che contiene.

Le donne che aspettano un bambino devono evitare di usare Lasonil.

Evita di usare Lasonil sulle ferite aperte.

Se usi Lasonil e la tua pelle si irrita, vai dal medico.

## Come devi conservare Lasonil?

Evita di usare Lasonil dopo la data di scadenza.

La data di scadenza è scritta sulla scatola della crema.

Tieni Lasonil in un luogo fresco ed asciutto, lontano dai bambini.





**Se hai un problema alla pelle puoi usare  
Connettivina**



Connettivina è una medicina.

Prima di usare Connettivina leggi bene il foglio illustrativo .

### **Cos'è Connettivina?**

Connettivina è una crema.

Connettivina contiene una sostanza che serve a guarire i problemi della pelle.

Se usi altre medicine chiedi al medico se puoi usare anche Connettivina.

## **Quando devi usare Connettivina?**

Devi usare Connettivina se hai tagli, bruciature o piccole ferite.

Usa Connettivina anche se hai la pelle irritata e arrossata dal vento, dal sole, dal freddo.



## **Come devi usare Connettivina?**

Devi spalmare Connettivina sulla pelle.

Metti Connettivina 2 o 3 volte al giorno.

Spalma Connettivina in modo uniforme sulla ferita con l'aiuto di una garza.

Evita di mettere Connettivina negli occhi e nella bocca.

Evita di superare le dosi consigliate.

## **Cosa devi sapere per usare Connettivina?**

Connettivina può essere usata senza l'aiuto del medico.

Possono usare Connettivina adulti e bambini.

Connettivina può essere usata anche per gli arrossamenti da pannolino.

Usa Connettivina per brevi periodi.

Se usi Connettivina ed il disturbo peggiora, vai dal medico.

## **Connettivina può creare problemi?**

Evita di usare Connettivina se sei allergico alle sostanze che contiene.

Le donne che aspettano un bambino possono usare Connettivina.

Prima di usare Connettivina lava bene dove hai la ferita.

Evita di ingoiare Connettivina.

Se ingoi Connettivina, vai dal medico o in ospedale.

## Come devi conservare Connettivina?

Evita di usare Connettivina dopo la data di scadenza.

La data di scadenza è scritta sulla scatola della medicina.

Tieni Connettivina in un luogo fresco e asciutto, lontano dai bambini.



**Per questo manuale hanno scritto:**

Giovanni

Enzo

Gianpaolo

Valentina

Franca

Felice

**I lettori di prova sono:**

Giovanni

Enzo

Franca

Felice

**Conducono il gruppo Badano, Fresia, Giusto.**

**Comunità Alloggio “Villa Olimpia”**

**Cooperativa sociale Genova integrazione**

**a marchio Anffas.**



