



CASA DI CURA  
LA MADONNINA

## CONSIGLI



Non fumare. Se fumi, smetti al più presto possibile e non fumare in presenza di altri. Se non fumi, non provare a farlo.

Se bevi alcolici, birra vino o liquori, modera il consumo.



Aumenta il consumo quotidiano di verdura e frutta fresca. Mangia spesso cereali ad alto contenuto di fibre.

Evita l'eccesso di peso, aumenta l'attività fisica e limita il consumo di grassi.



Evita l'esposizione eccessiva al sole ed evita le scottature, soprattutto nell'infanzia.

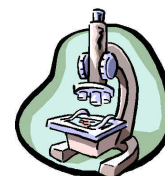
Attieniti strettamente alle norme che invitano a non esporsi alle sostanze conosciute come cancerogene. Rispetta tutte le istruzioni di igiene e di sicurezza per le sostanze cancerogene.



Consulta un medico se noti un rigonfiamento, una lesione che non guarisce (anche in bocca), un neo che cambia forma, dimensioni o colore, o qualunque emorragia anormale.

Consulta un medico se presenti continui problemi, quali tosse o raucedine persistente, un Mutamento delle abitudini intestinali o urinarie o una perdita inspiegabile di peso.

Effettua regolarmente uno striscio vaginale. Partecipa ai programmi organizzati di screening del cancro del collo dell'utero.



Sorveglia regolarmente il tuo seno. Partecipa ai programmi organizzati di screening mammografico se hai più di cinquant'anni.