

UN ANNO IN SALUTE



BENESSERE*PREVENZIONE*STILI DI VITA
AGENDA
2014



Ministero della Salute

UN ANNO IN SALUTE

Nome _____

Indirizzo _____

Telefono _____

E-mail _____

BENESSERE*PREVENZIONE*STILI DI VITA
AGENDA
2014



Ministero della Salute

Un anno in salute è un'iniziativa del Ministero della Salute
Direzione Generale della Comunicazione e delle Relazioni Istituzionali
Ufficio III

COMITATO DI REDAZIONE

Maria Linetti, Alfredo d'Ari, Tommaso Bertani, Laura Farinola, Francesca Furiozzi,
Cinzia Marulli, Angela Mecozzi, Maria Richichi, Lucio Vitale

CONSULENZA SCIENTIFICA

Serena Battilomo, Pietro Canuzzi, Roberto Copparoni, Marzia Filippetti, Daniela Galeone,
Lucia Guidarelli, Rosalba Matassa, Maria Teresa Menzano, Maria Grazia Pompa,
Emanuele Scafato, Daniela Storani, Maria Rita Tamburrini, Sara Terenzi

IDEAZIONE

Alfredo d'Ari

PROGETTAZIONE EDITORIALE

Giunti Progetti Educativi

RESPONSABILI EDITORIALI

M. Cristina Zannoner, Rita Brugnara

COORDINAMENTO EDITORIALE

Morgana Clinto, Simona Merlino, Paolo Lippi

TAVOLE A FUMETTI

Sara Colaone, Piero Corva, Francesco Fagnani, Giulia Sagromola, Squaz, Andrea Tomassini

PROGETTO GRAFICO E COPERTINA

Carlo Boschi

IMPAGINAZIONE

Eleonora Nesi

UFFICIO TECNICO

Veronica Urbano

© 2014 Giunti Progetti Educativi S.r.l., Giunti O.S. S.r.l.

Stampato presso Giunti Industrie Grafiche S.p.A.

Stabilimento di Prato, azienda certificata FSC®

“Un anno in salute” prima di essere il nome dell'Agenda del Ministero della Salute rappresenta l'augurio sincero che vogliamo rivolgere a tutti per il 2014.

L'ampio gradimento che ha riscosso la prima edizione dell'Agenda ci ha spinto a proporre, anche per quest'anno, una modalità di comunicazione che si basa sull'utilizzo dei fumetti per veicolare messaggi di prevenzione e sensibilizzazione riguardanti il mondo della salute.

Ogni mese sarà affrontata una tematica diversa e un disegnatore ci racconterà, secondo il suo personale stile grafico e creativo, una storia contenente — tra le righe o in modo più dichiarato — un invito ad affrontare la quotidianità con uno stile di vita salutare. La tutela della nostra salute, infatti, dipende prima di tutto da noi. Non tutti ancora sanno, ad esempio, che l'insorgenza delle principali e più invalidanti patologie croniche si può evitare del tutto, o ritardare di molto, facendo attenzione a pochi ma determinanti fattori di rischio per la salute: fumo, alcol, sedentarietà e scorretta alimentazione.

Smettere di fumare, non abusare di alcol, svolgere attività fisica in modo costante e nutrirsi in maniera equilibrata sono stili di vita che dovrebbero accompagnare convintamente ciascuno di noi nelle scelte da fare ogni giorno.

Per realizzare l'Agenda abbiamo costituito un gruppo di lavoro eterogeneo formato da disegnatori, medici, ricercatori ed esperti di comunicazione che hanno messo in comune le loro professionalità con l'obiettivo di realizzare un prodotto editoriale adatto a tutti, che ci aiuti a preservare la nostra salute.

Ridotta nelle dimensioni, colorata, vivace e originale nel linguaggio “Un anno in salute” vi accompagnerà giorno dopo giorno nel corso dell'anno.

Sfogliando le pagine troverete, oltre alle informazioni e ai consigli di salute, alcuni QR-code, crittogrammi in bianco e nero che, grazie a uno smartphone, vi permetteranno di vedere in tempo reale alcuni tra i più recenti spot istituzionali del Ministero della Salute.

CALENDARIO ANNUALE 2014

GENNAIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

FEBBRAIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | | |

LUGLIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

AGOSTO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 01 | 02 | 03 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

MARZO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

APRILE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

SETTEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

OTTOBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

MAGGIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

GIUGNO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | | | | | | |

NOVEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 01 | 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

DICEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

CALENDARIO ANNUALE 2015

GENNAIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

FEBBRAIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |

LUGLIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

AGOSTO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|-------|
| | | | | | | 01 02 |
| 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | | | | | | 31 |

MARZO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

APRILE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 |
| 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

SETTEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | | | | |

OTTOBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

MAGGIO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 01 | 02 | 03 | |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

GIUGNO

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 |
| 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | | | | | |

NOVEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 01 |
| 02 | 03 | 04 | 05 | 06 | 07 | 08 |
| 09 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | 30 |

DICEMBRE

| Lu | Ma | Me | Gi | Ve | Sa | Do |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 01 | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| 07 | 08 | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

GENNAIO

Giro di vita di Francesco Fagnani

FEBBRAIO

Un giorno speciale di Piero Corva

MARZO

Un appuntamento importante di Squaz

APRILE

Un altro giro di Sara Colaone

MAGGIO

La seconda chance di Andrea Tomassini

GIUGNO

... Non si scorda mai di Sara Colaone

LUGLIO

Storia di un cane di Andrea Tomassini

AGOSTO

Il segreto di Paolo di Piero Corva

SETTEMBRE

Lo scienziato di Francesco Fagnani

OTTOBRE

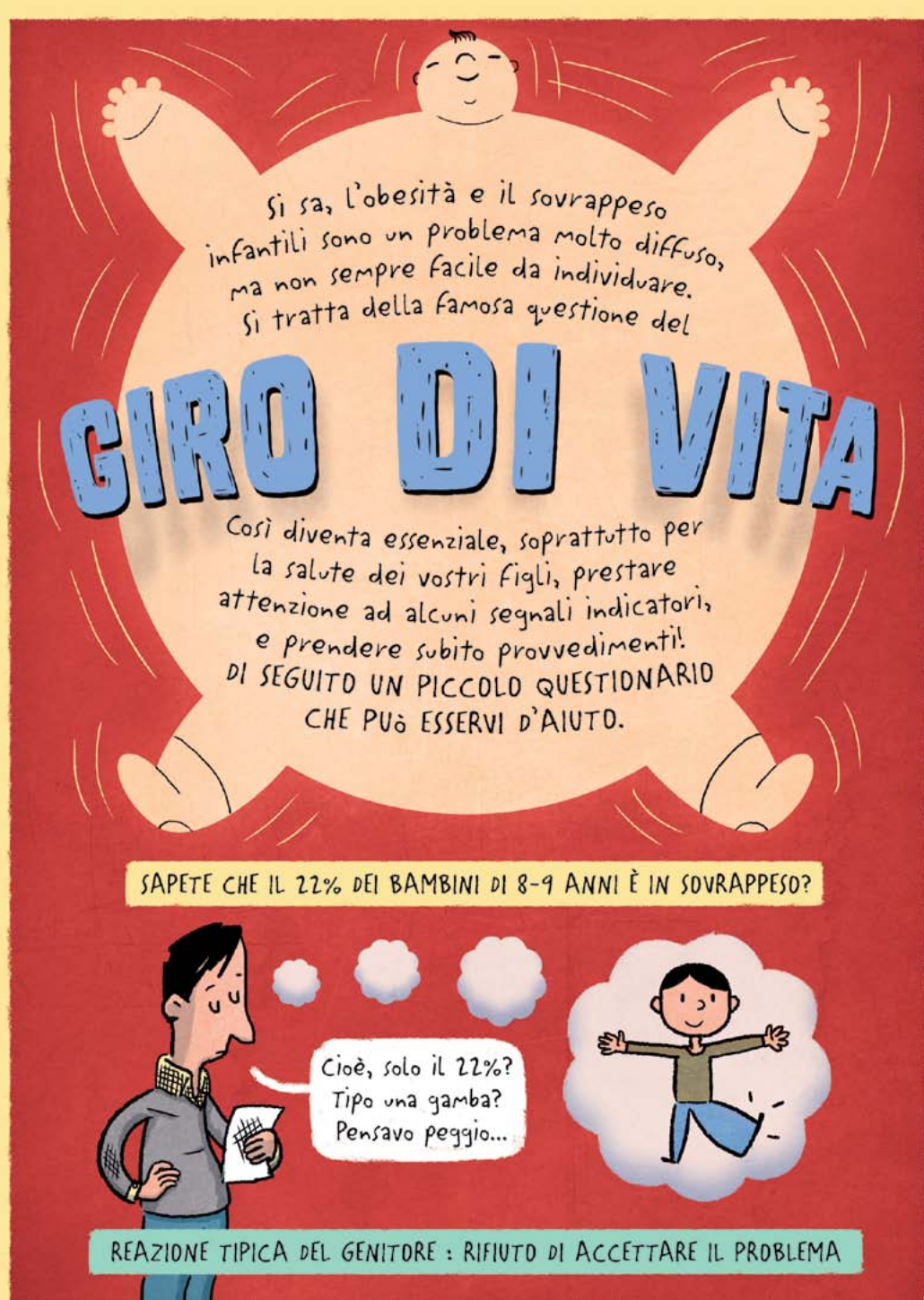
Niente scuse di Giulia Sagramola

NOVEMBRE

Un giorno come tanti di Squaz

DICEMBRE

La scelta giusta di Giulia Sagramola



IL VOSTRO BAMBINO SALTA LA PRIMA COLAZIONE?



LA PRIMA COLAZIONE È IMPORTANTE, SANA E NUTRIENTE!

BEVE FORSE TROPPE BEVANDE ZUCCHERATE E/O GASSATE?



SÌ, È PROPRIO ORA DI PRENDERE PROVVEDIMENTI.

QUANTE VOLTE LA SETTIMANA PRATICA ATTIVITÀ FISICA?



MAI PIÙ DI DUE ORE AL GIORNO DAVANTI ALLO SCHERMO!

CONSUMA FRUTTA E VERDURA OGNI GIORNO?



IL CONSUMO QUOTIDIANO DI FRUTTA E VERDURA È FONDAMENTALE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE.

TANTO PER COMINCIARE...



... FATEVI UN GIRO DI VITA!

Bambini sani? Movimento e sane abitudini



DICEMBRE
2013

Lunedì 23

L'ultima "fotografia" aggiornata dei bambini italiani e delle loro abitudini alimentari ci racconta che la strada per diffondere stili di vita corretti e ridurre il sovrappeso e l'obesità è ancora lunga.

I dati ci dicono che un considerevole numero di bambini è ancora sovrappeso o obeso (il 30% dei bambini di 8-9 anni!), ma anche che le famiglie sembrano non riconoscere o sottovalutare il problema.

Il sovrappeso, oltre a comportare problemi per il bambino — danni alle articolazioni, disagi psicologici e disturbi di vario genere — comporta rischi per la sua salute futura, con una maggiore probabilità di sviluppare da adulti obesità e patologie come ipertensione, problemi cardiaci e diabete.

Per questo la prevenzione dei problemi legati al sovrappeso è una sfida importantissima: le istituzioni si danno sempre più da fare per diffondere informazioni alle famiglie e promuovere stili di vita corretti.

L'educazione a una corretta alimentazione resta cruciale. Sono ancora troppo frequenti tra i bambini le abitudini "errate" come: saltare la prima colazione, fare una colazione non equilibrata, fare una merenda di metà mattina troppo abbondante, non consumare quotidianamente frutta e/o verdura, consumare abitualmente bevande zuccherate e/o gassate.

Altrettanto importante è il movimento. Purtroppo, le attività dei bambini sono sempre più sedentarie: spesso si pratica sport soltanto per un'ora a settimana o anche meno, e si guarda la TV e/o si gioca con i videogiochi per più di 2 ore al giorno, inoltre, solo un bambino su quattro va a scuola a piedi o in bicicletta.

Basta un po' di attenzione in più per ridurre il rischio di sovrappeso, e far crescere bambini più sani: cominciamo da subito!

Martedì 24

Mercoledì 25

Giovedì 26

Venerdì 27

Domenica 29

Sabato 28

DICEMBRE
2013

30 Lunedì

31 Martedì

GENNAIO
2014

01 Mercoledì

02 Giovedì

03 Venerdì

04 Sabato

05 Domenica



GENNAIO

Lunedì 06

Martedì 07

Mercoledì 08

Giovedì 09

Venerdì 10

Domenica 12

Sabato 11

GENNAIO



GENNAIO

13 Lunedì

Lunedì **20**

14 Martedì

Martedì **21**

15 Mercoledì

Mercoledì **22**

16 Giovedì

Giovedì **23**

17 Venerdì

Venerdì **24**

18 Sabato

19 Domenica

Domenica **26**

Sabato **25**

GENNAIO

27 Lunedì

28 Martedì

29 Mercoledì

30 Giovedì

31 Venerdì

FEBBRAIO

01 Sabato

02 Domenica

Un giorno speciale





Donare il sangue: un piccolo gesto che può salvare la vita

Una trasfusione di sangue può salvare una vita! Si è calcolato che nel mondo ogni 2 secondi circa qualcuno ha bisogno di sangue: in seguito a eventi traumatici, come incidenti o interventi chirurgici, patologie croniche o per superare stati critici.

Donare il sangue è un gesto di grande generosità, disponibilità e solidarietà, che si può fare molto facilmente.

I posti dove si può donare il sangue sono molti: dai Servizi trasfusionali degli ospedali alle unità di raccolta fisse o mobili (autoemoteche) gestite anche dalle Associazioni dei donatori volontari di sangue che si muovono costantemente sul territorio raggiungendo con facilità i punti dove poter raccogliere le donazioni.

La rete trasfusionale italiana è costituita da 313 servizi trasfusionali, coordinati da 21 Centri Regionali Sangue e può avvalersi complessivamente di più di 2830 punti dove poter donare il sangue.

Possono donare sangue tutti gli uomini e le donne tra i 18 e i 65 anni, che pesano più di 50 chili. L'importante è essere in buona salute e non avere abitudini di vita a rischio per la sicurezza del ricevente.

Prima della donazione, il medico esegue l'anamnesi (cioè fa una serie di domande sullo stato generale di salute e sugli stili di vita) e una visita. Ai fini della protezione della salute del ricevente e per monitorare lo stato di salute del donatore, vengono poi eseguiti esami su ogni unità di sangue raccolta.

Gli esiti degli esami vengono consegnati al donatore direttamente a casa. Qualora gli esami evidenzino patologie o valori al di fuori della norma, il donatore viene tempestivamente avvisato.

Chi viene ritenuto idoneo potrà donare periodicamente il sangue, accedere a controlli periodici e mantenersi in forma, non solo nel fisico, ma anche nello spirito, aiutando chi ha bisogno.



FEBBRAIO

Lunedì **03**

Martedì **04**

Mercoledì **05**

Giovedì **06**

Venerdì **07**

Giornata nazionale
degli stati vegetativi

Domenica **09**

Sabato **08**

FEBBRAIO



FEBBRAIO

10 Lunedì

Lunedì **17**

11 Martedì

Martedì **18**

12 Mercoledì

Mercoledì **19**

13 Giovedì

Giovedì **20**

14 Venerdì

Venerdì **21**

15 Sabato

16 Domenica

Domenica **23**

Sabato **22**

FEBBRAIO

24 Lunedì

25 Martedì

26 Mercoledì

27 Giovedì

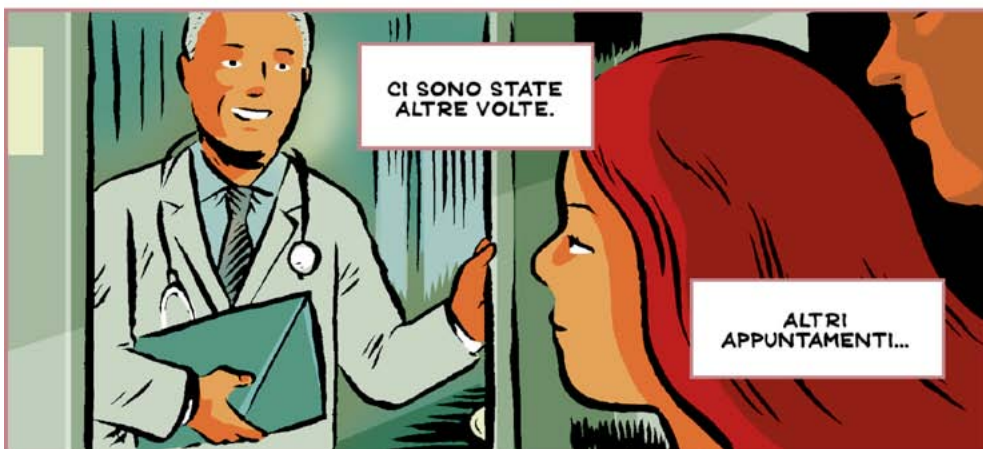
28 Venerdì

MARZO

01 Sabato

02 Domenica





“La mia salute di donna dipende anche da me”

Questo è lo slogan al centro della più recente campagna ministeriale per promuovere presso le donne la cultura della cura della propria salute.

L'accento cade, non a caso, sulla necessità che ogni donna assuma un atteggiamento più consapevole nei confronti della propria salute, anche attraverso l'adesione agli screening gratuiti del Servizio Sanitario Nazionale.

A volte, a causa degli impegni, si fa fatica a trovare il tempo di sottoporsi ai controlli periodici, tuttavia è importante ricordare che una diagnosi precoce può salvare la vita. I dati sulle neoplasie femminili ce lo dicono: negli ultimi decenni si è registrata una riduzione della mortalità per alcune neoplasie femminili proprio grazie ai programmi di screening e diagnosi precoce. Se la malattia viene diagnosticata ai primi stadi di sviluppo, il trattamento ha maggiori probabilità di essere efficace ed è meno invasivo.

Dedicare tempo ai controlli preventivi NON è perdere tempo!

Per questo è bene ricordare di effettuare regolarmente gli esami di screening consigliati a seconda dell'età.

Per avere informazioni più dettagliate, oltre a chiedere consiglio al medico curante o al consultorio familiare della ASL, possiamo consultare l'area informativa dedicata all'approfondimento della salute delle donne sul portale del Ministero della Salute. Nella tua vita frenetica ricordati di te!



<http://www.youtube.com/watch?v=11CtsQ6JpY0>



MARZO

Lunedì 03

Martedì 04

Mercoledì 05

Giovedì 06

Venerdì 07

Domenica 09

Sabato 08

MARZO



MARZO

10 Lunedì

Lunedì 17

11 Martedì

Martedì 18

12 Mercoledì

Mercoledì 19

13 Giovedì

Giovedì 20

14 Venerdì

Settimana nazionale
della prevenzione oncologica

Venerdì 21

15 Sabato

16 Domenica

Domenica 23

Sabato 22

MARZO

24 Lunedì

25 Martedì

26 Mercoledì

27 Giovedì

28 Venerdì

29 Sabato

30 Domenica



SOLO UN ALTRO,
PER DARMİ CORAGGIO.



OK, ORA
CI VADO.



OOPPPSSS



MA DOVE...
SILVIA...

MA CHI
ERA QUELLA?

NESSUNO.

LE
PUZZAVA
L'ALITO!



Non
veniva
no?

EHI, QUELLA
CE L'HA CON TE.



NOOO...

SILVIA!

CRASH



LA CONOSCI?

È LEI CHE STAVI
ASPETTANDO?

SÌ,
MA...

FORSE
NON È LA
PERSONA
CHE PENSAVO.



MEGLIO ANDARCENE,
RAGAZZI!

E TU CHE
FAI, VIENI?



CORAGGIO, SILVIA.
LO SO QUANTO
CI TENEVI.

HO SBAGLIATO
TUTTO...
SOB!

SOB!

OK.

ADESSO ANDIAMO
A CASA. UNA DOCCIA
E UNA BELLA DORMITA.
POI DOMANI SI VEDRÀ.

E STASERA GUIDO IO,
ANCHE SE HO APPENA
PRESO LA PATENTE!

VA BENE, SORELLINA.

SARA
CLA
ONE

Meno alcol... più salute!

Nel nostro Paese, il problema dell'abuso di alcol è sempre più rilevante, soprattutto tra i giovani. I dati sono drammatici: l'alcol alla guida è la principale causa di morte per i ragazzi tra i 15 e i 24 anni!

Se in Italia tradizionalmente il consumo di alcol era quotidiano, moderato e basato sul vino, oggi tra i giovani e i giovani adulti prevale il consumo occasionale e fuori pasto: oltre a vino e birra si bevono molto aperitivi, amari e superalcolici.

Si è diffusa stabilmente, soprattutto tra i giovani, la pratica del *binge drinking*, con il consumo di grandi quantità di alcol in un breve tempo. Tra i consumatori a rischio vanno in particolare segnalati i minori sotto i 16 anni (con percentuali ormai analoghe tra maschi e femmine) ma il problema del consumo rischioso di alcol riguarda, con varie modalità, tutte le fasce d'età.

Alcune regole basate sull'evidenza scientifica possono aiutare a ridurre il rischio. È bene ricordare di:

- evitare di assumere alcolici prima dei 18 anni di età perché il fisico ancora non è in grado di metabolizzare l'alcol;
- non assumere alcolici a digiuno;
- non mescolare bevande alcoliche di tipo diverso;
- fare attenzione all'interazione tra farmaci e alcol;
- non bere alcolici durante le terapie farmacologiche e in caso di dubbio consultare il proprio medico;
- non assumere alcolici in gravidanza, se si progetta una gravidanza e se si allatta.

Basterà rispettare queste semplici indicazioni per avere benefici notevoli per la nostra salute!



MARZO

Lunedì 31

APRILE

Martedì 01

Mercoledì 02

Giovedì 03

Giornata nazionale della persona
con lesione al midollo spinale

Venerdì 04

Domenica 06

Sabato 05

APRILE

Giornata mondiale della salute

07 Lunedì



APRILE

Lunedì **14**

08 Martedì

Martedì **15**

09 Mercoledì

Mercoledì **16**

10 Giovedì

Giovedì **17**

11 Venerdì

Venerdì **18**

12 Sabato

13 Domenica

Domenica **20**

Sabato **19**

APRILE

21 Lunedì

22 Martedì

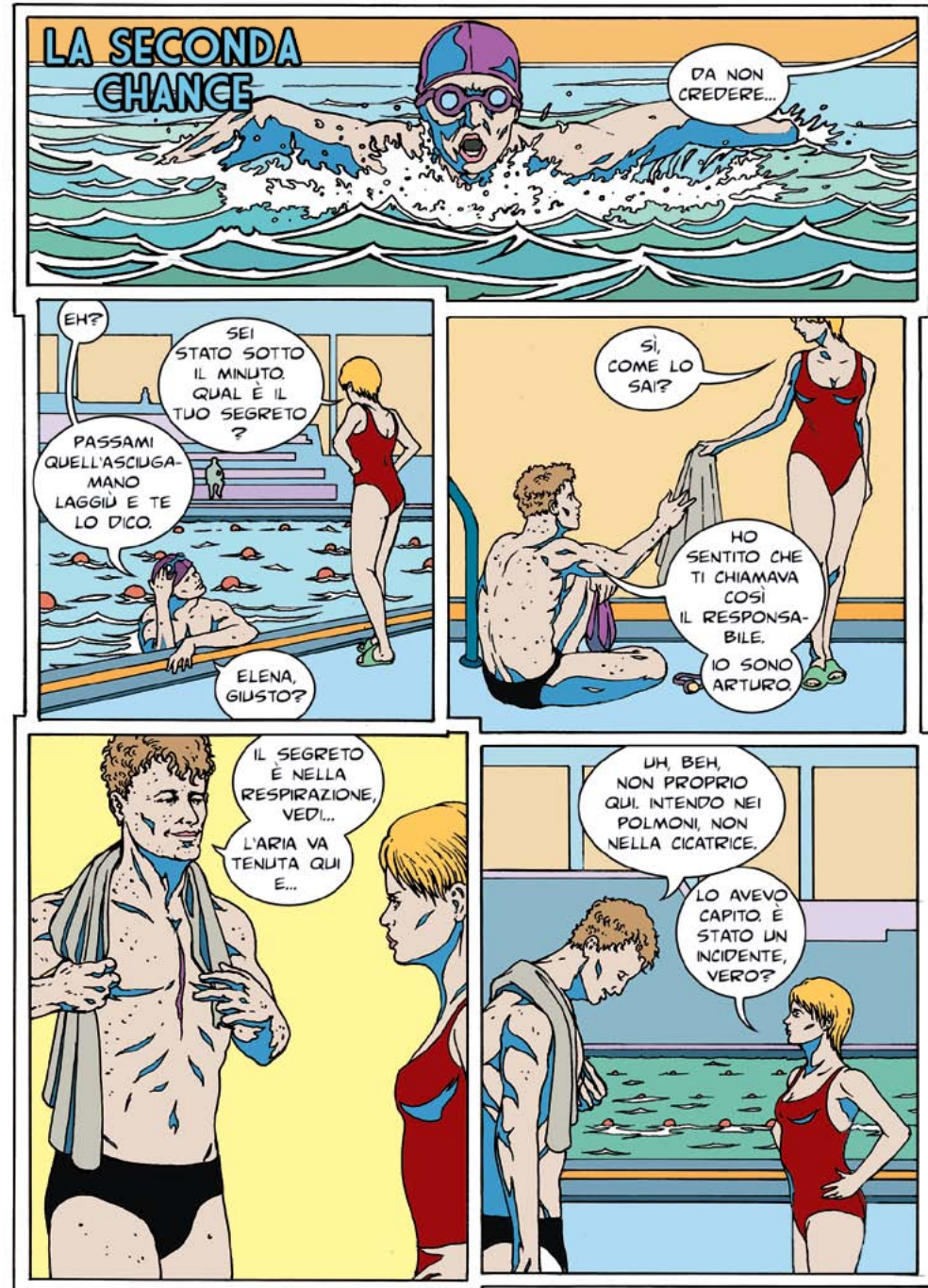
23 Mercoledì

24 Giovedì

25 Venerdì

26 Sabato

27 Domenica





A DIRE IL VERO È STATO UN MIRACOLO UN TRAPIANTO DI CUORE, A 17 ANNI, GRAZIE ALLA GENEROSITÀ DI UN DONATORE.



OH, MI DISPIACE. NON DEL TRAPIANTO, DICO, DELLA... CIOÈ...

ORA STO BENE, CREDIMI. DEVO ASSUMERE FARMACI PER I QUALI OCCORRE CHE MI MANTENGA IN FORMA. CERTO NON MI LAMENTO PER QUESTO.



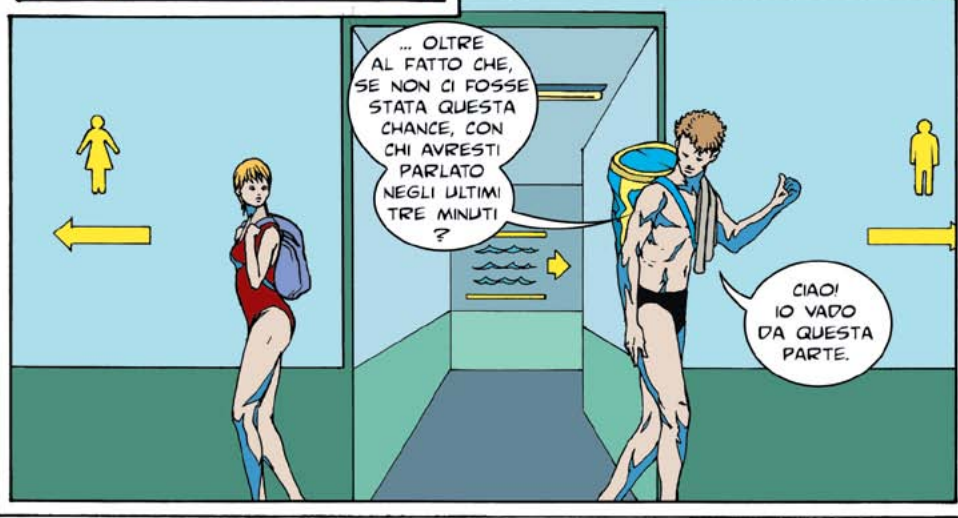
SAI PER CASO A CHI APPARTENEVA IL CUORE?

NON SI PUÒ. È PER PROTEGGERE DONATORI E RICEVENTI.

MA, CHIARO, A VOLTE ME LO SONO CHIESTO...



... E MI RISPONDO SEMPRE CHE IN FONDO APPARTENEVA A QUALCUNO CHE HA VOLLUTO DARMI UNA SECONDA CHANCE.



... OLTRE AL FATTO CHE, SE NON CI FOSSE STATA QUESTA CHANCE, CON CHI AVRESTI PARLATO NEGLI ULTIMI TRE MINUTI?

CIAO! IO VADO DA QUESTA PARTE.



HEY!



"HEY" A TE!

VOLEVO SOLO SCUSARMI SE PRIMA TI HO MESSA A DISAGIO CON LA STORIA DEL TRAPIANTO ...

PER ME È NATURALE PARLARNE, MA PER GLI ALTRI...



... INSOMMA, AD ALTRI NON PIACE PENSARE A QUESTE COSE.

FORSE ALLORA DOVREBBERO PENSARCI UN PO' DI PIÙ.



GIÀ, QUESTO È VERO...

ASPETTA, VUOI ANCORA SAPERE QUELLA COSA DELLA RESPIRAZIONE?

NON SERVE. ERA UNA SCUSA PER RIMORCHIARTI.



UH... CIOÈ, PUOI RIPETERE?

QUESTO È "METTERE A DISAGIO". NE PARLIAMO DAVANTI A UN CAFFÈ?

CON IL TRAPIANTO SI PUÒ TORNARE AD UNA VITA PIENA (TORNARE AL LAVORO, PROCREARE, PRATICARE SPORT, ECC...). PER QUESTO È FONDAMENTALE CHE SEMPRE PIÙ CITTADINI SI ESPRIMANO SULLA DONAZIONE DI ORGANI IN MODO POSITIVO!

Un donatore moltiplica la vita

La donazione degli organi è un atto di grande civiltà e di rispetto per la vita. Donare vuol dire regalare, dare spontaneamente e senza ricompensa qualcosa che ci appartiene.

Quando perdiamo una persona amata è difficile, in un momento di sofferenza così profonda, pensare agli altri, pensare a qualcuno che è malato e che, se non avrà un nuovo organo, avrà un'aspettativa di vita molto bassa. Per questo è importante informarsi e scegliere in vita cosa fare rispetto alla donazione. In questo modo, si può esser certi che la propria volontà venga rispettata e, dall'altro lato, si sollevano i propri familiari da una scelta difficile in un momento delicato.

Attualmente le modalità per esprimere la propria volontà sulla donazione di organi e tessuti sono quattro:

- una dichiarazione scritta su un comune foglio bianco che riporti nome, cognome, data e luogo di nascita, dichiarazione di volontà (positiva o negativa), data e firma, da portare con sé, con i propri documenti;
- l'atto olografo dell'A.I.D.O. o una delle donocard delle associazioni di settore (da conservare tra i propri documenti personali);
- la registrazione della volontà presso gli sportelli delle Aziende Sanitarie Locali e presso gli uffici anagrafe comunali che hanno attivato questo servizio;
- compilare il Tesserino blu del Ministero della Salute, da conservare insieme ai documenti personali.

La dichiarazione di volontà si può modificare in qualsiasi momento e risulta valida sempre l'ultima dichiarazione resa in ordine temporale.

Si possono donare organi (rene, porzione di fegato), tessuti e cellule anche da viventi, senza pericolo per la salute.



APRILE

Lunedì 28

Martedì 29

Mercoledì 30

MAGGIO

In questo mese si celebra la Giornata nazionale della donazione e del trapianto organi, tessuti e cellule, fissata dal D.M. entro il mese di febbraio

Giovedì 01

Venerdì 02

Giornata nazionale dell'epilessia

Domenica 04

Sabato 03

MAGGIO



MAGGIO

05 Lunedì

Lunedì **12**

06 Martedì

Martedì **13**

07 Mercoledì

Mercoledì **14**

Giornata nazionale
della Croce Rossa

08 Giovedì

Giovedì **15**

09 Venerdì

Venerdì **16**

Giornata nazionale del malato oncologico

10 Sabato

11 Domenica

Domenica **18**

Sabato **17**

MAGGIO

19 Lunedì

20 Martedì

21 Mercoledì

22 Giovedì

23 Venerdì

24 Sabato

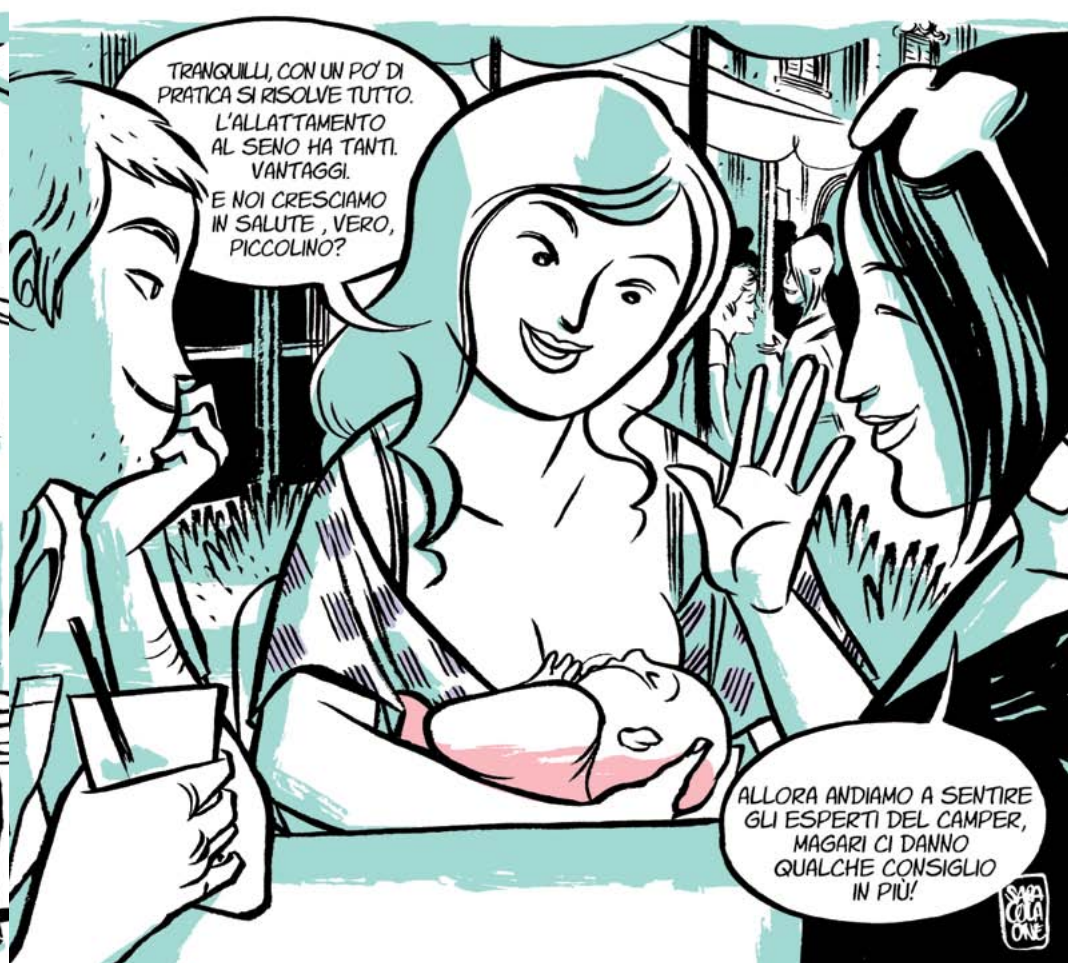
Giornata nazionale del sollievo

25 Domenica



... Non si scorda mai





L'allattamento al seno, una fonte di benessere per il bambino e la mamma

La consapevolezza del valore, non solo nutritivo, del latte materno e l'importanza dell'allattamento al seno si sono progressivamente diffuse negli ultimi anni.

Oltre ad essere sano e nutriente, il latte materno è prezioso perché aiuta il bambino a rafforzare le difese immunitarie e lo protegge da infezioni e malattie. Sembra che i bambini allattati al seno abbiano meno probabilità di soffrire di disturbi come diarrea, vomito, stitichezza, eczema e infezioni delle vie urinarie. Inoltre, il latte materno li abitua a sapori sempre diversi, e li protegge dal rischio di sviluppare, negli anni, problemi di sovrappeso e obesità.

Anche i benefici per la madre sono significativi: le donne che allattano sono più protette dal tumore al seno e delle ovaie e perdono più rapidamente l'eventuale peso accumulato in gravidanza.

Non sono da sottovalutare, inoltre, i benefici psicologici dell'allattamento: attraverso tale pratica mamma e bambino possono avvicinarsi fisicamente ed emotivamente consolidando sempre più il loro legame.

Per questi e molti altri motivi l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e il Ministero della Salute raccomandano l'allattamento al seno in maniera esclusiva fino al sesto mese di vita, e consigliano il latte materno anche dopo lo svezzamento, fino a quando la mamma e il bambino lo desiderano.

Numerose sono le campagne istituzionali per promuovere e sostenere l'allattamento materno: tra queste, la più recente è **"Il latte della mamma non si scorda mai"**, che si svolge ogni anno per promuovere sul territorio la conoscenza dei benefici dell'allattamento al seno.

Il tour negli ultimi tre anni ha sostato nelle città di Roma, Caserta, Napoli, Palermo, Messina, Reggio Calabria, Cosenza, Bari, Foggia, Ancona, Ravenna, Trieste, Milano, Torino e Riva del Garda.



MAGGIO

Lunedì 26

Martedì 27

Mercoledì 28

Giovedì 29

Venerdì 30

GIUGNO

Domenica 01

Giornata mondiale della lotta al fumo

Sabato 31

GIUGNO



GIUGNO

02 Lunedì

Lunedì 09

03 Martedì

Martedì 10

04 Mercoledì

Mercoledì 11

05 Giovedì

Giovedì 12

06 Venerdì

Venerdì 13

Giornata mondiale
della donazione di sangue

07 Sabato

08 Domenica

Domenica 15

Sabato 14

GIUGNO

16 Lunedì

17 Martedì

18 Mercoledì

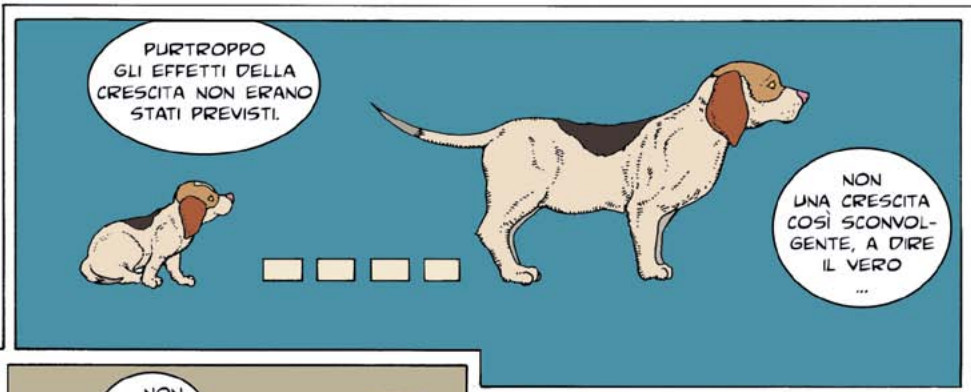
19 Giovedì

20 Venerdì

21 Sabato

22 Domenica





L'abbandono degli animali: un pericolo e un gesto disumano

Il fenomeno del randagismo è un problema serio che può avere drammatiche conseguenze dal punto di vista igienico-sanitario e sociale: non essendo sottoposti ad alcun controllo sanitario, gli animali randagi possono diventare infatti veicolo di malattie trasmissibili sia agli altri animali che all'uomo. Ma le conseguenze del randagismo possono essere altre: pensiamo, ad esempio, alle aggressioni da parte di branchi di cani inselvaticiti e agli incidenti stradali, anche mortali, causati dagli animali randagi che vagabondano su strade e autostrade.

Alla base del fenomeno del randagismo ci sono molte cause, ma tra le principali c'è l'abbandono degli animali da parte dei proprietari. Un fenomeno che non riguarda solo cani e gatti, ma coinvolge molti animali d'affezione come coniglietti, tartarughe e altri animali esotici, acquisiti in maniera irresponsabile.

Abbandonare un animale non solo è un gesto incivile — la maggior parte dei cani abbandonati è destinata a una sorte drammatica: morire di fame e di sete o essere investita dalle automobili lungo le strade — ma è anche un reato, perseguito con l'arresto o con un'ammenda: *"Chiunque abbandona animali domestici o che abbiano acquisito abitudini della cattività è punito con l'arresto fino ad un anno o con l'ammenda da 1.000 a 10.000 euro. Alla stessa pena soggiace chiunque detiene animali in condizioni incompatibili con la loro natura, e produttive di gravi sofferenze"* (art. 727 c.p.).

Per contrastare l'abbandono dei cani e diffondere la cultura del possesso responsabile il Ministero della Salute lancia periodicamente campagne di comunicazione. Le campagne, che sottolineano anche l'aspetto affettivo del problema (basti pensare allo slogan "Tu di che razza sei? Umana o disumana?"), sono concentrate in prossimità del periodo di "esodo" verso le destinazioni di villeggiatura: gli abbandoni e di conseguenza il randagismo, infatti, aumentano sensibilmente nel periodo estivo.



GIUGNO

Lunedì 23

Martedì 24

Mercoledì 25

Giovedì 26

Venerdì 27

Giornata nazionale per la prevenzione
e la cura dell'incontinenza

Domenica 29

Sabato 28

GIUGNO

30 Lunedì

LUGLIO

01 Martedì

02 Mercoledì

03 Giovedì

04 Venerdì

05 Sabato

06 Domenica



LUGLIO

Lunedì 07

Martedì 08

Mercoledì 09

Giovedì 10

Venerdì 11

Domenica 13

Sabato 12

LUGLIO



LUGLIO

14 Lunedì

Lunedì 21

15 Martedì

Martedì 22

16 Mercoledì

Mercoledì 23

17 Giovedì

Giovedì 24

18 Venerdì

Venerdì 25

19 Sabato

20 Domenica

Domenica 27

Sabato 26

LUGLIO

28 Lunedì

29 Martedì

30 Mercoledì

31 Giovedì

AGOSTO

01 Venerdì

02 Sabato

03 Domenica

Il segreto di Paolo





GIANNI SI ACCENDE UNA SIGARETTA



Non fumare? La scelta migliore



AGOSTO

L'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha definito il fumo di tabacco "la più grande minaccia per la salute nella Regione Europea", e i numeri sembrano realmente quelli di un'epidemia: ogni anno in Europa muoiono circa 700.000 persone per patologie correlate al tabacco, all'incirca la popolazione di Firenze e di Bologna messe insieme. Numero che sale a quasi 6 milioni a livello mondiale.

Le patologie direttamente legate al fumo di sigaretta sono molte: cancro al polmone e alla bocca, altre forme di tumore, bronchite cronica, enfisema, infezioni respiratorie, malattie coronariche, arteriosclerosi, aneurisma... insomma, l'elenco è lungo, e comprende anche l'invecchiamento precoce della pelle e l'impotenza maschile. Il motivo è semplice: in una sigaretta, oltre al tabacco, vi sono componenti che sprigionano più di 4.000 sostanze velenose che danneggiano le vie aeree, i polmoni, il sistema nervoso e cardiovascolare e altri organi. Senza dimenticare che anche il "fumo passivo" provoca gravi danni, in particolare ai bambini. Il fumo di tabacco, inoltre, induce forte dipendenza.

La legge 3 del 16 gennaio 2003 (art. 51) "*Tutela della salute dei non fumatori*" ha rappresentato una vera svolta, poiché ha vietato il fumo in tutti i locali chiusi, aperti e non aperti al pubblico, per assicurare la protezione dal fumo passivo a tutta la popolazione. Altre recenti norme hanno esteso la tutela per i giovani attraverso il divieto di vendita ai minori di 18 anni e l'introduzione del divieto di fumo negli spazi esterni delle scuole.

Il Ministero della Salute realizza campagne per informare e sensibilizzare la popolazione di tutte le età sui danni del fumo. È meglio quindi non cominciare a fumare, ma smettere di fumare è possibile e i benefici sono quasi immediati. Le prime ore sono le più difficili, ma i sintomi dell'astinenza, quali affaticamento, difficoltà di concentrazione, irritabilità, si attenuano fin dalla prima settimana e ben presto svaniscono.

Si può, inoltre, chiedere aiuto al medico di famiglia o rivolgersi ai centri antifumo sul territorio per combattere la dipendenza dal fumo di tabacco e per scegliere la migliore strategia per smettere.

Lunedì 04

Martedì 05

Mercoledì 06

Giovedì 07

Venerdì 08

Domenica 10

Sabato 09

AGOSTO



AGOSTO

11 Lunedì

Lunedì **18**

12 Martedì

Martedì **19**

13 Mercoledì

Mercoledì **20**

14 Giovedì

Giovedì **21**

15 Venerdì

Venerdì **22**

16 Sabato

17 Domenica

Domenica **24**

Sabato **23**

AGOSTO

25 Lunedì

26 Martedì

27 Mercoledì

28 Giovedì

29 Venerdì

30 Sabato

31 Domenica



LO SCIENZIATO



Il calcolo probabilistico (da qui in poi Cp) è veramente forte: si applica a tutto. Papà è veramente un grande, infatti non si limita al cp, ci gioca anche con perizia sopraffina, così dice lui.

In verità il babbo avrebbe anche un altro lavoro, ma evito di menzionarlo: a quanto pare non gli piace. La sua inestinguibile (vuol dire che ci pensa sempre, trovato su wiki) passione è il cp!

PAPÀ! GIOCHI CON NOI?

PROBABILE

MA GIOCHI O NO?

PIÙ TARDI, PAPÀ
ORA DEVE USCIRE,
LA SLOT MACHINE
RICHIEDE RIGORE E
DEDIZIONE!

Certo, non sempre il CP dà i risultati sperati...

Tanto che ultimamente gli ha creato qualche problema con la mamma.

HAI DI NUOVO PERSO I SOLDI
ALLE SCOMMESSE... NON
PENSI ALMENO AI BAMBINI?

HANNO 2 E 7 ANNI... QUASI QUASI
QUESTI DUE NUMERI ME LI GIOCO AL
LOTTO. MAGARI STAVOLTA VINCO...
LORO MI PORTERANNO FORTUNA.

Secondo papà il metodo scientifico è infallibile. Infatti (ho sentito mamma che lo diceva) perde praticamente sempre, tranne una volta che ha vinto 20 euro, rovinandosi una media cui teneva molto. Un errore può capitare, gli ho detto, al che lui si è arrabbiato di brutto. Mah! Nervosetti questi scienziati.



Alla fine pare si sia convinto anche lui che forse non è tagliato per fare lo scienziato. Non gli fa bene, molto meglio il suo vecchio lavoro.

BAH! PERSO
ANCHE OGGI.

CHE POLLO! NON
VALE PROPRIO
LA PENA...

BAMBINI C'È
IL POLLO!

È TORNATO PAPÀ!!
YUHUUU!

Il mio papà è un bravissimo elettricista. Questo è Sicuro. Mica probabile.

Gioco d'azzardo e scommesse: quando il gioco diventa una malattia



SETTEMBRE

Lunedì 01

Gioco d'azzardo patologico (GAP): è questa la terminologia che descrive l'incapacità di resistere all'impulso di giocare d'azzardo o fare scommesse, nonostante l'individuo che ne è affetto sia consapevole che questo possa portare a gravi conseguenze.

Questa patologia è seria e può arrivare a distruggere la vita. Chi è affetto da GAP trascura lo studio o il lavoro e può arrivare a commettere furti o frodi. Durante i periodi di stress o depressione, l'urgenza di dedicarsi al gioco d'azzardo può diventare incontrollabile, esponendo a gravi conseguenze, personali e sociali: rovesci finanziari, compromissione dei rapporti familiari e sociali, perdita del lavoro, sviluppo di dipendenza da droghe o da alcol, fino al suicidio.

Secondo alcune stime, questa patologia interessa il 2-4% della popolazione; si tratta quindi di un vero problema di salute pubblica che le istituzioni stanno cercando di fronteggiare con attività di informazione e prevenzione. Di recente, attraverso l'articolo 7 del decreto legge 13 settembre 2012 n.158, convertito nella Legge 8 novembre 2012 n.189, i gestori di sale da gioco e simili hanno l'obbligo di *"esporre, all'ingresso e all'interno dei locali, il materiale informativo predisposto dalle aziende sanitarie locali, diretto a evidenziare i rischi correlati al gioco e a segnalare la presenza sul territorio dei servizi di assistenza pubblici e del privato sociale dedicati alla cura e al reinserimento sociale delle persone affette da GAP"*.

Per contrastare il GAP è importante rivolgersi immediatamente, qualora si sospetti che il problema coinvolga noi, un nostro amico o un familiare, al proprio medico curante che potrà indicare uno specialista.

Martedì 02

Mercoledì 03

Giovedì 04

Venerdì 05

Domenica 07

Sabato 06

SETTEMBRE



SETTEMBRE

08 Lunedì

Lunedì 15

09 Martedì

Martedì 16

10 Mercoledì

Mercoledì 17

11 Giovedì

Giovedì 18

12 Venerdì

Venerdì 19

13 Sabato

14 Domenica

Domenica 21

Sabato 20

SETTEMBRE

22 Lunedì

23 Martedì

24 Mercoledì

25 Giovedì

26 Venerdì

27 Sabato

28 Domenica

niente scuse





1° SETTIMANA



3° SETTIMANA



5° SETTIMANA



7° SETTIMANA



Più movimento... più salute

Per stare in salute bisogna essere attivi, muoversi: è il consiglio che spesso ci viene dato dal nostro medico. Ma "fare movimento" non significa necessariamente che dobbiamo praticare uno sport o un'attività organizzata. Basta inserire nella nostra vita di ogni giorno attività semplici come fare una passeggiata, ballare, giocare, fare giardinaggio... insomma, basta muoversi un po' di più!

30 minuti al giorno di moderato esercizio danno già un beneficio significativo; e se il nostro problema è quello di non avere tempo a disposizione, proviamo a cambiare il nostro modo di svolgere alcune attività quotidiane, combattendo la sedentarietà: andiamo al lavoro in bicicletta o a piedi invece che in macchina, facciamo le scale invece che usare l'ascensore.

Una vita attiva è un prezioso aiuto per prevenire molte patologie: cardiopatie, diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, obesità... ma è anche un toccasana per il nostro benessere psicologico. Secondo gli studi, muoversi riduce l'ansia, la depressione e il senso di solitudine!

I vantaggi dell'attività fisica sono numerosi a tutte le età: per i bambini e i ragazzi fare movimento favorisce lo sviluppo osteoarticolare e muscolare e il benessere fisico e psichico; per i più grandi, sport e attività fisica aiutano a contrastare l'abitudine a fumo e alcol e l'abuso di droghe. Anche le persone meno giovani possono trarre innumerevoli benefici da un'attività moderata, rallentando i processi di invecchiamento e migliorando il loro stato di salute generale.

Insomma, più movimento significa più salute, proprio per tutti!



http://www.salute.gov.it/portale/news/p3_2_7_0_1.jsp?lingua=italiano&menu=multimedia&p=video&id=1068



SETTEMBRE

Lunedì **29**

Martedì **30**

OTTOBRE

Mercoledì **01**

Giovedì **02**

Venerdì **03**

Giornata nazionale per l'abbattimento
delle barriere architettoniche

Domenica **05**

Sabato **04**

OTTOBRE



OTTOBRE

06 Lunedì

Lunedì **13**

07 Martedì

Martedì **14**

08 Mercoledì

Mercoledì **15**

Giornata mondiale
della vista

09 Giovedì

Giovedì **16**

10 Venerdì

Venerdì **17**

11 Sabato

12 Domenica

Domenica **19**

Sabato **18**

OTTOBRE

20 Lunedì

21 Martedì

22 Mercoledì

23 Giovedì

24 Venerdì

25 Sabato

26 Domenica





POCHI GESTI • LA VACCINAZIONE = SALUTE!



L'influenza: proteggi te stesso e gli altri!

L'influenza è una malattia virale molto contagiosa, i cui sintomi possono variare da un semplice raffreddore al mal di testa, dai dolori osteoarticolari fino a vomito e diarrea. Spesso viene sottovalutata, mentre l'influenza può portare a complicanze anche gravi, come bronchiti e polmoniti, o far aggravare patologie preesistenti, soprattutto nei soggetti più a rischio come bambini piccoli, anziani o individui affetti da patologie croniche. Non a caso l'influenza è ancora oggi la terza causa di morte in Italia per patologia infettiva e rappresenta la causa principale di assenza dal lavoro per gli adulti e da scuola per ragazzi e bambini.

Il virus si trasmette attraverso goccioline di muco e saliva, emesse anche semplicemente parlando, ma si può trasmettere anche per contatto, ad esempio stringendo una mano o toccando oggetti contaminati da chi vi ha starnutito o tossito senza proteggersi. Chi ne è affetto è contagioso anche durante la fase d'incubazione.

Per curare l'influenza è bene stare a riposo, al caldo, bevendo molto (acqua, tisane, spremute, brodo) e prendendo farmaci, se necessario, per abbassare la febbre. Se la malattia è aggravata da complicanze è fondamentale consultare il medico, soprattutto per i pazienti considerati più a rischio. Per evitare l'influenza e le sue complicanze è importante la prevenzione. La vaccinazione antinfluenzale è lo strumento più efficace per proteggere se stessi e gli altri; si fa da ottobre a dicembre e va ripetuta ogni anno in quanto i ceppi dei virus influenzali possono mutare.

La vaccinazione è gratuita per tutti i soggetti a rischio o che svolgono attività essenziali. Per maggiori informazioni chiedete al vostro medico e tenetevi aggiornati sul sito www.salute.gov.it. La prevenzione dell'influenza, però, è fatta anche da semplici gesti quotidiani: quando si starnutisce o si tossisce è bene coprirsi naso e bocca con fazzoletti di carta da buttare subito dopo l'uso, lavarsi spesso le mani, rimanere a casa se si è malati per evitare di infettare altre persone.



<http://www.campagnainfluenza.it/>



OTTOBRE

Lunedì **27**

Martedì **28**

Mercoledì **29**

Giovedì **30**

Venerdì **31**

NOVEMBRE

Domenica **02**

Sabato **01**

NOVEMBRE



NOVEMBRE

03 Lunedì

Lunedì **10**

04 Martedì

Martedì **11**

05 Mercoledì

Mercoledì **12**

06 Giovedì

Giovedì **13**

07 Venerdì

Venerdì **14**

08 Sabato

09 Domenica

Domenica **16**

Sabato **15**

NOVEMBRE

17 Lunedì

18 Martedì

19 Mercoledì

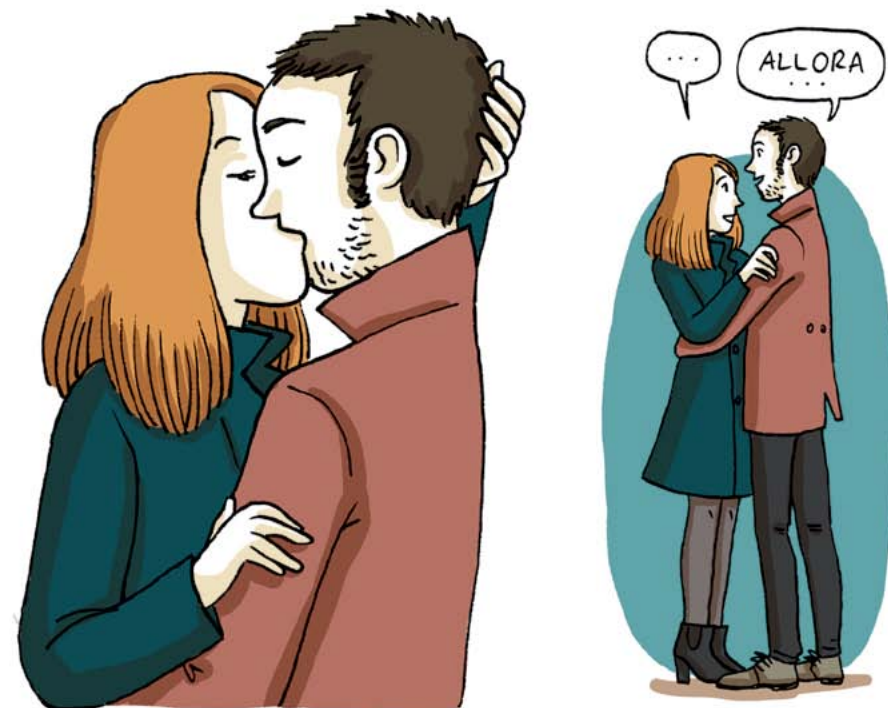
20 Giovedì

21 Venerdì

22 Sabato

23 Domenica

la scelta giusta





Uniti contro l'AIDS



NOVEMBRE

Di AIDS oggi si parla meno di qualche anno fa, ma non è affatto scomparsa; ogni anno 3500 persone, in Italia, scoprono di aver contratto l'infezione da HIV. E il problema non tocca solo le persone che sono considerate a maggior rischio per abitudini o comportamenti: oggi, nella gran parte dei casi, il contagio avviene attraverso rapporti sessuali non protetti, più spesso all'interno di rapporti eterosessuali.

L'infezione, infatti, può essere trasmessa in vari modi: attraverso rapporti sessuali non protetti con persone sieropositive per HIV, attraverso il contatto con sangue infetto, da madre sieropositiva per HIV al bambino durante la gravidanza, il parto e l'allattamento al seno. In molti casi, poi, le persone scoprono di essere state contagiate quando le difese immunitarie sono ormai compromesse; si perde, così, la possibilità di trattare l'infezione in tempo utile, per poterne avere i massimi benefici.

Per sconfiggere finalmente l'AIDS ognuno deve fare la propria parte: uniti si vince.

Ecco le regole da seguire:

- proteggi te e il tuo partner usando il preservativo;
- fai il test HIV se hai avuto comportamenti a rischio;
- adotta comportamenti responsabili per difendere la tua salute e quella di chi ti è vicino;
- informati sul virus HIV dal tuo medico e parlane con il tuo partner.

Accanto alla campagna di comunicazione, il Ministero della Salute e l'Istituto Superiore di Sanità garantiscono un servizio di informazione e consulenza attraverso il Numero verde 800.861.061, dal lunedì al venerdì dalle ore 13 alle 18. Il Numero verde è attivo in quattro lingue (italiano, inglese, francese e portoghese).



<http://www.youtube.com/watch?v=1zq07o204zk>

Lunedì 24

Martedì 25

Mercoledì 26

Giovedì 27

Venerdì 28

Domenica 30

Sabato 29

DICEMBRE

Giornata mondiale contro l'AIDS

01 Lunedì



DICEMBRE

Lunedì **08**

02 Martedì

Martedì **09**

03 Mercoledì

Mercoledì **10**

04 Giovedì

Giovedì **11**

05 Venerdì

Venerdì **12**

06 Sabato

07 Domenica

Domenica **14**

Sabato **13**

DICEMBRE



DICEMBRE

15 Lunedì

Lunedì 22

16 Martedì

Martedì 23

17 Mercoledì

Mercoledì 24

18 Giovedì

Giovedì 25

19 Venerdì

Venerdì 26

20 Sabato

21 Domenica

Domenica 28

Sabato 27

DICEMBRE

29 Lunedì

30 Martedì

31 Mercoledì

GENNAIO

2015

01 Giovedì

02 Venerdì

03 Sabato

04 Domenica



GENNAIO

Lunedì 05

Martedì 06

Mercoledì 07

Giovedì 08

Venerdì 09

Domenica 11

Sabato 10

GENNAIO

ABCDEF

12 Lunedì

13 Martedì

14 Mercoledì

15 Giovedì

16 Venerdì

17 Sabato

18 Domenica

GHIJKL

NOPQRS

TUVWXYZ

Note