

Salute Senza Esclusione

# SCEGLI LA SALUTE



Gr.I.S Area Zingari



LAZIOSANITÀ  
AGENZIA DI SANITÀ PUBBLICA



*Ministero del Lavoro, della Salute  
e delle Politiche Sociali*

## FUORI CASA OKO KUĆE ÎN PRAJMA LOCUINTEI

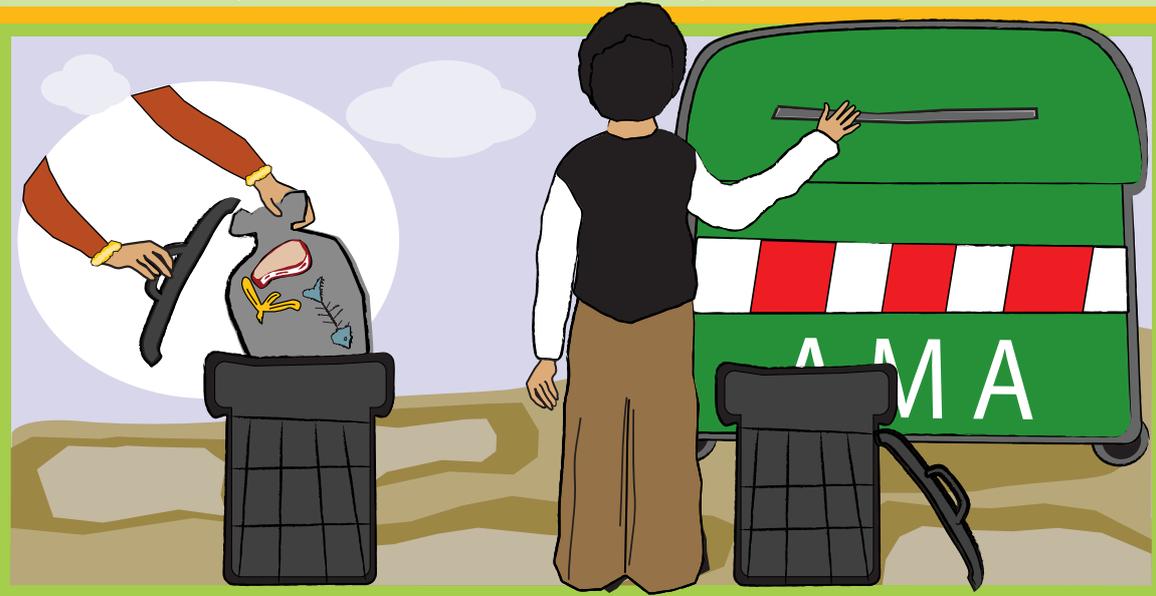
TIENI PULITO DOVE VIVI ODRŽAVAJ ČISTOĆU U OKOLINI KUĆE

TINE CURAT UNDE TRĂIEȘTI

Metti i rifiuti nel secchio della spazzatura, tienilo coperto e quando è pieno gettalo nel cassonetto

Baci djubre u korpu za smeće, drži je poklopljenu i kad je puna isprazni je u kontejner

Puneti gunoiiul in bidon acoperitil si cînd este plin golitil în tomberoanele mai mari



EVITA I PIDOCCHI CUVAJ SE VASKI EVITÀ PĂDUCHII

Controlla ogni giorno la testa dei tuoi familiari e tienila pulita

Svakoga dana kontroliši glave tvojih ukućana i vodi računa o tome da im je kosa čista

Controlează în fiecare zi părul componentilor din familia ta si ingrijestel î



FAI ATTENZIONE ALL'ACQUA FERMA

OBRATI PAŽNJU NA USTAJALU VODU

FITI ATENTI LA BÀLTI



Non lasciare  
l'acqua aperta.

Ne ostavljati  
otvorenu vodu.

Nu lasati robinetele  
de apa deschise

Evita che l'acqua  
rimanga ferma,  
perchè fa aumentare  
le zanzare

Gde ima ustajale vode  
skupljaju se komarci

Evitã stationarea apei  
pentru cã atrage tintari  
care pot transmite boli  
infectioase



Bruciare i rifiuti  
sviluppa gas tossici  
che fanno male  
alla salute

Non Paljenje otpada  
oslobaða otrovne  
gasove šetne  
po zdravlje.

Arderea deseurilor  
emana gaz toxic  
care poate sa  
dauneze grav sanatatii

## DENTRO CASA U KUĆI IN INTERIORUL LOCUINTEI

PER EVITARE MALATTIE INFETTIVE (LA GIALLA, LA DIARREA, L'EPATITE)  
DA BISTE IZBEGLI ZARAZNE BOLESTI (ZUTICA, PROLIV)  
PENTRU A EVITA BOLILÈ INFECTIOASE (HEPATITA, DIAREA, GALBINAREA)



Lava le mani a te e ai tuoi bambini  
Perite ruke vama i vašoj deci  
Spala atat mainile tale cat  
si a copiilor tai

Lavati sempre le mani prima  
di cucinare e mangiare  
Pre nego što počneš da  
jedeš ili da kuvaš operi ruke  
Spalate pe mîini înainte de a  
pregati sau consuma alimentele



Lava la frutta e la verdura

Peri voće i povrće

Spàlati fructele si legumele



Tenere pulita la casa  
evita la presenza di topi,  
vespe, mosche.

Održavanje ku e istom  
onemogu uje pojavu miševa,  
osa, muva.

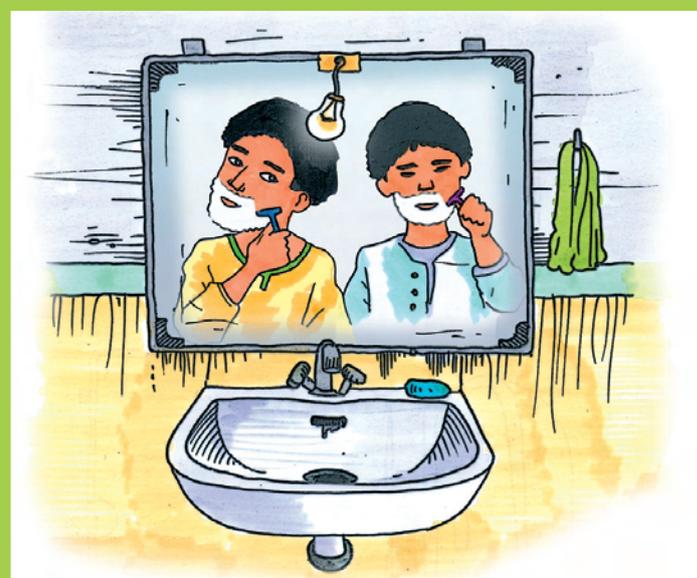
Tinand casa curata  
evitati aparitia soarecilor,  
viespelor, mustelor.



Lavare i denti  
3 volte al giorno evita  
le malattie della bocca.

Pranje zuba  
tri puta dnevno sprečava  
bolesti usne duplje.

Spalarea dintilor  
de 3 ori pe zi poate evita  
aparitia bolilor de gura.



Non utilizzare in comune  
rasoi, forbici e pinzette  
per evitare la trasmissione  
di malattie infettive.

Ne koristiti zajednički  
brijače, makaze, pincete i  
grickalice da bi se izbeglo  
prenošenje infektivnih bolesti.

Nu folositi in comun  
lame de ras, foarfece si pensete  
pentru a evita transmiterea  
bolilor infectioase.



ATTENZIONE:  
prese elettriche, stufe  
e fornelli accesi possono  
essere molto pericolosi!

PAŽNJA:  
uključeni utikači, peći i šporeti  
mogu biti veoma opasni.

ATENȚIE:  
prizele electrice, aerotermele  
(resouri) si sobele aprinse pot  
fi foarte periculoase!

**PER MANTENERE LA PRESSIONE NORMALE  
DA BI TI PRITISAK OSTAO NORMALAN  
PENTRU MENTINERA PRESIUNI LA NIVEL NORMAL**

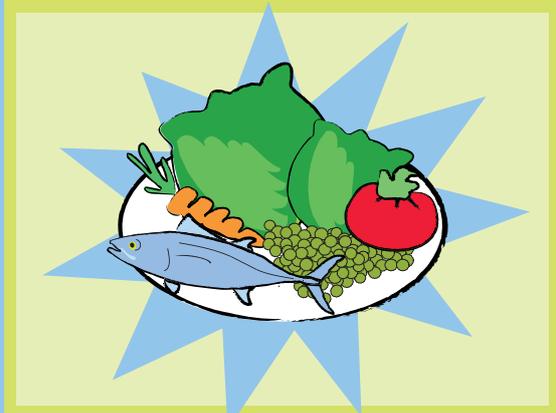


**OCCHIO ALLA BILANCIA  
PAZI NA LINIJU  
FÌTÌ CU OCHIÌ PE CÎNTAR**

Controlla regolarmente il tuo peso per vedere se stai ingrassando

Redovno kontroliši težinu da bi primetio da li si se ugojio

Controllatì cu regularitate greutatea pentru a observa dacà vâ îngràsati



**FAI ATTENZIONE A QUELLO CHE MANGI  
PAZI NA ONO ŠTO JEDEŠ  
FÌTÌ ATENTÌ LA CE MÏNCATÌ**

Cerca di mangiare di più verdura, cereali, legumi e pesce

Trudi se da jedeš više povrća, žitarica, zrnevlja i ribe

Incercati sà mîncati mai multà verdeatà, cereale, legume sî peste



**NON FUMARE  
NEMOJ DA PUŠIŠ  
NU FUMATI**

Fumare è sempre dannoso per la tua salute e per chi ti sta vicino

Pušenje je štetno za tebe i za tvoju okolinu

Fumatul dăunează grav sănătătii tale sî a celor din preajma ta



**FAI ATTIVITA' FISICA  
KREČI SE  
FACETI MISCARE**

Fai sport e muoviti a piedi almeno un'ora al giorno

Bavi se sportom i hodaj (idi pešice) bar sat vremena na dan

Faceti miscare sportiva mergeti cel putin o ora pe zi



MANGIA CON POCO SALE  
KORISTI MALO SOLI  
MINCATÌ MAÌ PUTÌN SÀRAT

Usa poco sale ed evita gli alimenti con il sale "nascosto" come olive, salumi, wurstel, crackers e patatine maionese, dadi per il brodo, sardine e tonno, aringhe ed altri cibi in scatola

Koristi malo soli i obrati pažnju na hranu koja je sama po sebi slana, kao što su: masline, suhomesnati proizvodi, wurstel, slani keks, pomfrit, majonez, kocke za supu (Vegeta), sardine i tunjevina, haringhe i druga konzervisana hrana

Folositi putinà sare si evitati alimentele ce contin sare ascunsà cum ar fi: màsline, salamuri, cìrnati, pufuleti, cartofi paì si maionezà, vegeta, sardine si preparate din peste sàrat, mìnçàruri conservate



FAI ATTENZIONE A  
CAFFÈ E ALCOLICI

PAZI NA KAFU I NA  
ALKOHOLNA PIĆA

FÌTÌ ATENTÌ LA CAFEA  
SÌ ALCOOLICE

Nella giornata non bere più di tre tazzine di caffè e un bicchiere di vino o birra. Evita i superalcolici

U toku dana nemoj da popiješ više od tri kafe i jedne čaše vina ili piva. Izbegavaj žestoka alkoholna pića

In cursul unei zi nu beti mai mult de 3 cafele si un pahar de vin sau bere. Evitati superalcoolice

**PROTEGGI IL TUO BAMBINO  
ZAŠTITI TVOJE DETE  
PROTEJEAZĂȚI COPILUL**



SE VUOI UN FIGLIO CONSULTA IL MEDICO  
PER COMINCIARE A PRENDERE  
LA VITAMINA "ACIDO FOLICO"

Evita malformazioni al tuo bambino

Ako želiš da imaš dete, traži od lekara da ti da  
vitamin. On sprečava da se dete rodi sa  
deformacijama

Dacă vrei un copil, cere sfat medicului, pentru a  
începe tratamentul cu vitamina "acid folic".  
Această vitamină evită malformații copilului tău



ALLATTALO AL SENO  
BEBU TREBA DOJITI  
ALĂPTEAZĂȚI LA PÎEPT

Il latte materno è l'alimento migliore

Majčinsko mleko je najbolja hrana za dete

Laptele matern este cel mai bun aliment



FALLO DORMIRE A PANCIA IN SU  
BEBU TREBA DA SPAVA NA LEDJIMA  
ASEAZĂȚI CU BURTICA IN SUS  
CIND DOARME

Riduce il rischio di morte improvvisa

To sprečava da se ona uguši u snu

Reduce riscul de moarte improviză



NON FUMARE DAVANTI AL  
TUO BAMBINO  
NEMOJ DA PUŠIŠ DOK SI SA BEBOM  
NU FUMATÌ IN PREJMA COPIILOR

E' dannoso per te e per sua salute

Pušenje je štetno i za tvoje i za bebino zdravlje

Este periculos pentru tine și sănătatea lor



FALLO VIAGGIARE SICURO

PUTUJTE SIGURNO

AVETÌ GRÌJÀ DE COPÌI  
CIND CÀLÀTORÌTÌ

Usa il seggiolino di sicurezza in  
macchina o nella roulotte

U kolima i u prikolici stavi dete u  
sigurnosno sedište

Folositi scaunul de siguranta în  
autoturism sau rulota



VACCINALO

VAKCINIŠI DE TE

VACCINEAZÀTÌ COPÌLUL

E' il modo migliore per proteggerlo  
dalle malattie infettive

To je najbolji način da ga zaštitiš  
od zaraznih bolesti

Este cel mai bun mod pentru ai  
proteja contra bolilor infective



RACCONTAGLI

STORIE

PRIČAJ MU PRIČE

CITITILE SAU  
SPUNETILE POVESTI

## Salute senza esclusione **SCEGLI LA SALUTE**

nell'ambito del progetto

**“Accesso dei servizi sanitari ed educazione alla salute delle popolazioni Rom: sperimentazione di un modello di intervento attraverso la realizzazione e distribuzione di uno specifico opuscolo”**

**Promosso da:**

Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali

**Realizzato da:**

Area Sanitaria Caritas Diocesana di Roma

**Gruppo di lavoro:**

S. Geraci, F. Motta, A. Ricordy;  
A. Bassetti, G. D'Agostino, C. Francini, M. Gostinelli,  
G. Ioppolo, A. Maggio, M. Manca, M. Nembrini, P. Olivani,  
D. Panizzut, S. Petrolini, R. Poli, P. Sarti, G. Scali, L. Vassallo.

**Opuscolo curato da:**

G. Baglio, A. Crescenzi, S. Geraci, F. Gnolfo, F. Motta,  
P. Napoli, P. Tomassini, M.E. Trillò  
Per il GrIS (Gruppo di Collegamento Regionale  
Immigrazione e Salute del Lazio) – Area Zingari

**Traduzioni:**

Emilio Miclescu, Mirjana Brkic, Semsija Rusiti,  
Nicoleta Mioara Ciobotaru, Ana Luburic

**Disegni e grafica:**

Alessia Buffone, Andrea D'Amico  
Disegno in copertina di Niccolò Castro Cedeno

**Si ringraziano** inoltre tutti i mediatori e le mediatrici linguistico-culturali Rom e Sinti di Palermo, Messina, Firenze e Roma che hanno contribuito alla realizzazione dell'opuscolo.

**Impaginazione e stampa:** Inprinting srl - Roma - Marzo 2009

**Per informazioni, suggerimenti, adesioni:**

area.sanitaria@caritasroma.it

