



ALIMENTAZIONE SANA

Alimentazione e stile di vita i cardini della prevenzione!

Un'alimentazione varia ed equilibrata è alla base di una vita in salute. Un'alimentazione inadeguata, infatti, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, circa 1/3 delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie a una equilibrata e sana alimentazione.



ATTIVITÀ FISICA

Muoviti tutti i giorni!

La sedentarietà è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il diabete e i tumori. Quindi un'attività fisica regolare è uno degli elementi più importanti per mantenersi in buona salute.

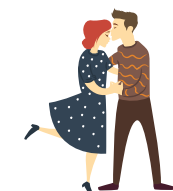
Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato: aiuta a perdere il sovrappeso, migliora la pressione arteriosa, brucia i grassi e migliora il tasso di colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire e controllare il diabete, è un ottimo antistress, fa diminuire la voglia di fumare, è un buon modo per socializzare, è il miglior cosmetico.



PREVENZIONE E SCREENING

Controlla il tuo corpo!

Per monitorare lo stato di salute fai gli screening per la diagnosi precoce di patologie. Chiedi consigli e informazioni al tuo medico curante.



SESSO

Sessualità consapevole!

L'HIV colpisce ancora con ben 4000 nuovi casi all'anno in Italia. Usa sempre il preservativo. Partecipa ai programmi di vaccinazione contro l'epatite B e l'HPV.

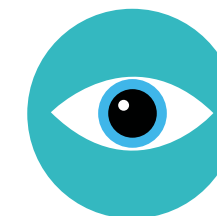


AREA A RISCHIO AMBIENTALE

L'area della valle del Mela è una realtà multiforme nella quale coesistono destinazioni abitative con complessi industriali ed attività agricole, zone ad elevata vocazione turistica ed aree protette.

Il D.A. del 4 settembre 2002 inserisce il comprensorio della Valle del Mela tra le aree ad elevato rischio di crisi ambientale, con potenziali ripercussioni sulla salute delle persone e degli animali.

L'Azienda Sanitaria Provinciale di Messina ha attivato programmi di prevenzione indirizzati a tutta la popolazione a garanzia della tutela della salute delle comunità, mirati principalmente a campagne di informazione, all'adozione di sani stili di vita ed a interventi di prevenzione secondaria, implementando le attività di screening e di diagnosi precoce.



INFORMAZIONI PER IL CITTADINO

Focal Point

Distretto Sanitario
Punto di riferimento per informazioni sull'area a rischio di crisi ambientale
Via Impallomeni, 45 Milazzo
Lunedì e Giovedì ore 9.00 - 11.00
090 9290800

focalpoint.milazzo@asp.messina.it

Centro gestionale Screening Oncologici

Dipartimento di Prevenzione
Per Prenotare
090 3652444-2452-2453
cg.screening@asp.messina.it

Sorveglianza malattie professionali

SPRESAL

Via Alessio Valore, 21 Messina
090 3653115 edda.paino@asp.messina.it

Area a rischio ambientale della
Valle del Mela - Sito di Interesse nazionale (SIN)

5-6-8-9 OTTOBRE 2019



AMBIENTE E SALUTE

le giornate della prevenzione

APPUNTAMENTI CON LA PREVENZIONE

5 ottobre 2019 ore 9.00 - 14.00

San Pier Niceto - Piazza Roma

Visite Cardiologiche / E.C.G.

Visite Pneumologiche / Spirometria

Visite Diabetologiche (Misurazione glicemia)

Screening tumori del Colon Retto (età 50-69)

(Ritiro del Kit per la ricerca del sangue occulto nelle feci)

6 ottobre 2019 ore 9.00 - 14.00

Santa Lucia - Piazza Milite Ignoto

Visite Cardiologiche / E.C.G.

Visite Pneumologiche / Spirometria

Visite Diabetologiche (Misurazione glicemia)

Screening tumori del Colon Retto età (età 50 - 69)

(Ritiro del Kit per la ricerca del sangue occulto nelle feci)

8 ottobre 2019 ore 9.00 - 14.00

Milazzo Via F. Crispi accanto Pala - Diana

Se hai tra i 50 e 69 anni Prevenzione tumore al seno (Mammografia)

Visite Cardiologiche / E.C.G.

Visite Pneumologiche / Spirometria

Visite Diabetologiche (Misurazione glicemia)

Screening tumore del Colon- Retto (età 50-69)

(Ritiro del Kit per la ricerca del sangue occulto nelle feci)

APPUNTAMENTI CON LA PREVENZIONE

9 ottobre 2019 ore 9.00 - 14.00

Pace del Mela loc. Giammoro piazza

Ugo La Malfa

Se hai tra i 50 e 69 anni "Prevenzione tumore al seno" (Mammografia)

Visite Cardiologiche / E.C.G.

Visite Pneumologiche / Spirometria

Visite Diabetologiche (Misurazione glicemia)

Screening tumori del Colon Retto Età 50-69 anni

(Ritiro del Kit per la ricerca del sangue occulto nelle feci)

Corner informativi

Alimentazione

Attività fisica

Consigli utili su come smettere di fumare

Informazioni screening cervico-carcinoma

Animazione

Educazione Ambientale

Contatti



U.O. Educazione alla Salute

U.O. Comunicazione ASP Messina

educa.salute@asp.messina.it

Tel. 090 3652898-2785

COSA PUOI FARE TU?



FUMO

Non Fumare è la scelta migliore che puoi fare!

In gravidanza, smettere vale doppio.

Il consumo di tabacco (tabagismo) rappresenta uno dei più grandi problemi di sanità pubblica a livello mondiale ed è uno dei maggiori fattori di rischio nello sviluppo di patologie neoplastiche, cardiovascolari e respiratorie.

Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) il fumo di tabacco rappresenta la seconda causa di morte nel mondo e la principale causa di morte evitabile.

Numero verde per chi vuole smettere di fumare

800 554088



ALCOOL

Bevi in modo consapevole!

L'alcool è una sostanza tossica, potenzialmente cancerogena e con la capacità di indurre dipendenza. Al contrario di quanto si ritiene comunemente, l'alcool non è un nutriente e il suo consumo non è utile all'organismo o alle sue funzioni. Causa invece danni diretti alle cellule di molti organi, soprattutto fegato e sistema nervoso centrale, e in particolare alle cellule del cervello.

L'alcool è inoltre responsabile di molti danni indiretti (i cosiddetti danni alcool-correlati), dovuti a comportamenti associati a stati di intossicazione acuta, come nel caso dei comportamenti sessuali a rischio, degli infortuni sul lavoro e degli episodi di violenza.

Un capitolo a parte meritano gli incidenti stradali provocati dalla guida in stato d'ebbrezza che hanno un peso preponderante sulla mortalità giovanile.

Numero Verde Alcol **800 632000**

Con il patrocinio di:



Comune di Pace di Milazzo



Comune di Pace del Mela



Comune di Santa Lucia del Mela



Comune di Condò



Comune di San Filippo del Mela



Comune di San Pier Niceto



Comune di Gualtieri Sicaminò



Azienda Sanitaria Provinciale di Messina

Via Giuseppe La Farina, 263/n - 98123 Messina

Numero Verde Prenotazioni ASP

800 332277

www.asp.messina.it

