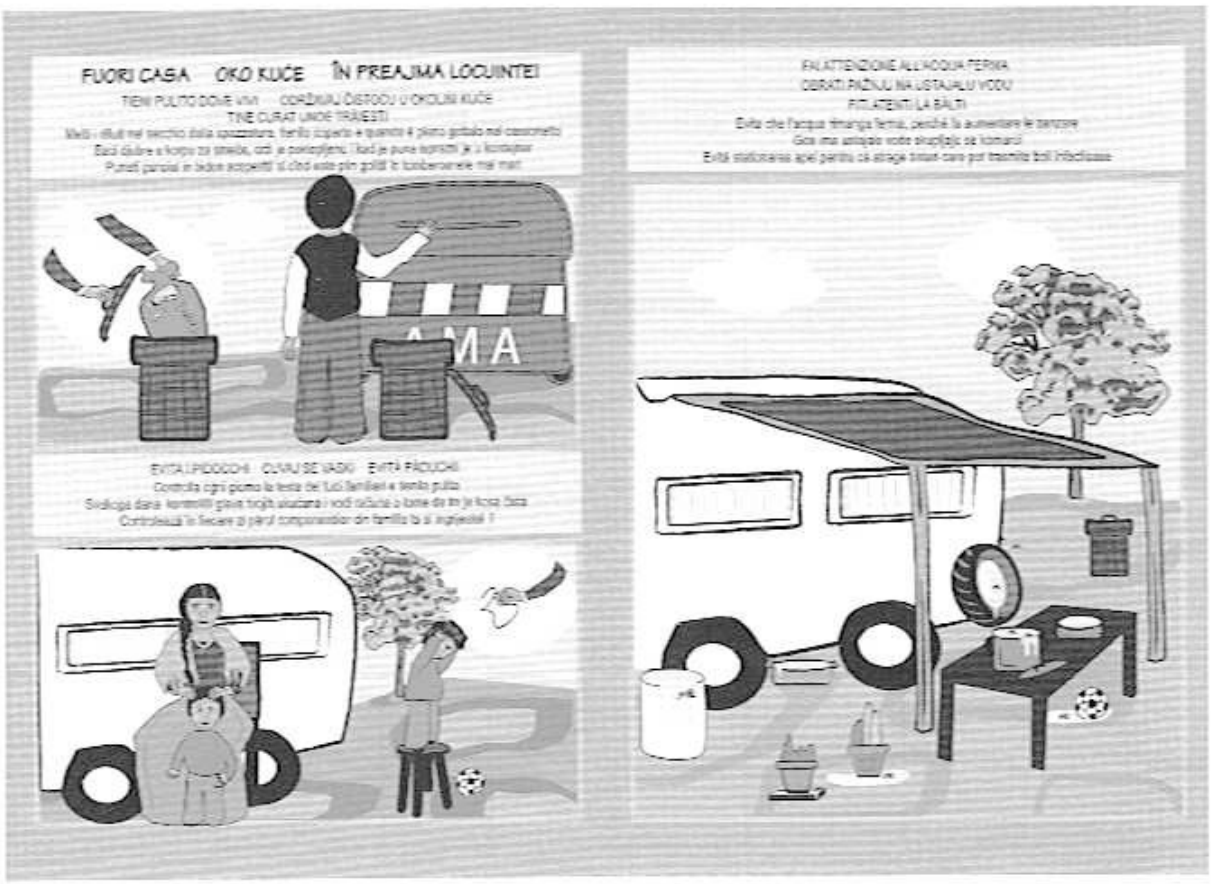
opuscolo informativo per l'educazione sanitaria



PROTEGGI IL TUO BAMBINO
ZAŠTITI TVOJE DETE
PROTEJEAZĂTI COPILUL

PRENDI L'ACIDO FOLICO
UZIMAJ VITAMIN
LA VITAMINA ACID FOLIC
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
ALĂPTEAZĂL LA PIEPT
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
BEBA TREBA DA SPAVA NA LEDJIMA
ASEAZĂL CU BURTICA IN SUS
CIND DOARME
Riduce il rischio di morte improvvisa
To sprečava da se ona uguši u snu
Reduce riscul de moarte improvizată

NON FUMARE DAVANTI AL
TUO BAMBINO
NEMOJ DA PUŠIŠ DOK SI SA BEBOM
NU FUMATI IN PREJMA COPIILOR
E' dannoso per te e per suo salute
Pušenje je štetno i za tvoje i za bebino zdravlje
Este periculos pentru tine si sănătatea lor

FALLO VIAGGIARE SICURO
PUTUJITE SIGURNO
AVETI GRIJĂ DE COPII
CIND CĂLĂTORITI
Usa il seggiolino di sicurezza in macchina o nella mulcita
U kolima i u prikolici stavi dete u sigurnosno sedište
Folosiți scaunul de siguranță în autoturism sau rulotă

VACCINALO
VAKCINIŠI DETE
VACCINEAZĂTI COPILUL
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 a proteja contra bolilor infective

RACCONTAGLI
STORIE
PRIČAJ MU PRIČE
CITITILE SAU
SPUNETILE POVESTI

CONSULTA IL MEDICO
AKO TI JE POTREBAN LEKAR
DACĂ AI NEVOIE DE UN MEDIC

Se sei italiano o hai un permesso di soggiorno o nei hai fatto richiesta, puoi avere un medico di fiducia facendo l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale presso gli uffici della ASL della zona in cui abiti

Ako imaš italijansko državljanstvo ili imaš dozvolu boravka, ili si podneo oibu da ti se ona izda, imaš pravo na svog lekara. Da bi do njega došao treba da se upišeš u državni zdravstveni servis u prostorijama ASL

Dacă esti italian sau ai un permis de sedere sau ai făcut cererea, poti avea un medic de familie înscriindute la serviciul sanitar national, la circa de zona din zona unde locuiesti

Se non hai il permesso di soggiorno, puoi richiedere il tesserino STP (Straniero Temporaneamente Presente) ed essere visitato presso gli ambulatori STP

Ako nemaš dozvolu boravka, možeš da tražiš STP- kjižicu (stranac koji se privremeno nalazi u Italiji) i da ideš na pregled u ambulantama koje rade sa STP

Dacă nu ai permisul de sedere poti cere legitimatia STP (stain temporar present) cu care poti fi vizitat la policlinicile convenzionate STP

Puoi andare dal tuo medico di fiducia o all'ambulatorio STP per misurare la pressione del sangue

Ako želiš da izmeriš pritisak možeš da odeš kod tvog lekara (nakon što si se upisao u Državni Sanitari Servis) ili a STP- ambulantu

Poti merge la medicul de familie sau la circa STP pentru a măsura presiunea sîngelui

Se hai un bambino puoi rivolgerti ad un pediatra presso il Consultorio Familiare

Dete možeš da vodiš kod dečijeg lekara (pediatra) u Porodičnom Savetovalištu

Dacă ai un copil poti să te adresesi unui pediatru, la circa de unde apartii

Se vuoi decidere quando avere un figlio, se sei incinta o vuoi pianificare la gravidanza puoi andare da un ginecologo presso il Consultorio familiare

Ako želiš da imaš dete kad ti to odlučiš, ako si u drugom stanju ili želiš da abortiraš možeš da odeš kod ginekologa u Porodičnom savetovalištu

Dacă vrei să decizi cînd să ai un copil, dacă esti însărcinata sau vrei să întrerupi sarcina, poti merge la un cabinet de ginecologie de la circa de unde apartii

Puoi vaccinare il tuo bambino presso il centro vaccinale

Dete možeš da vakcinišeš u Centru za vakcinaciju

Poti vaccina copilul tău la centrul pentru vaccinări

Tutte queste visite sono gratuite

Sve posete lekarima su besplatne

Toate vizitele sînt gratuite

DENTRO CASA U KUĆI IN INTERIORUL LOCUINTEI

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

LAVATI LE MANI

PERITE RUKE

GALBINAREA SPALATIVI PE MÂINI

Lavati sempre le mani prima di cucinare e mangiare

Pre nego bilo čemu da jedeš ili da koristi kuhinju

Spălați-vă mâinile de a pregăti sau consuma alimentele

PAZI PAŽNJU NA HRANU

VODI RAČUNA O HRANI

FIȚI ATENȚI LA ALIMENTE

Cuocetevi bene le carne, il pesce e le uova

Dobro skuvaj meso, ribu i jaja

Prăjiți bine carnea, peștele și ouăle

Lavati le frutta e le verdure

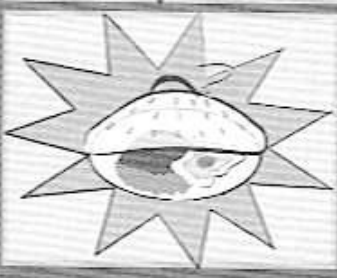
Pod vodu i povrće

Spălați fructele și legumele

Tenete separati gli alimenti cotti da quelli crudi

Drži odvojeno kuvano meso i prerađe

Păstrați separate alimentele preparate de cele crude



Dopo gli alimenti da mangiare

Drži hranu uvijek pokrivenu

Acoperiți preparatele și mâncarea

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

OCCHIO ALLA BILANCIA
PAZI NA LINIJU
FIȚI CU OCHI PE CÂNTAR
Controllo regolarmente il tuo peso per vedere se sta ingrassando
Redovno kontroliši svoju tež da bi primetio da li si se ugojio
Controlați cu regularitate greutatea pentru a observa dacă vă îngrășați

FAI ATTENZIONE A QUELLO CHE MANGI
PAZI NA ONO ŠTO JEDEŠ
FIȚI ATENȚI LA CE MÂNCAȚI
Cerca di mangiare di più verdura, cereali, legumi e pesce
Trudi se da jedeš više povrća, žitarica, mahuna i ribe
Încercați să mănâncați mai multe legume, cereale, legume și pește

MANGIA CON POCO SALE
KORISTI MALO SOLI
MÂNCAȚI MAI PUȚIN SARE

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

Koristi malo soli i izbegni prerađenu hranu, kao je crne masline, kobasicama, prezlama, kremasti sir, kekse, čipsiće, majonezu, kocke za supu, konzerve, sardine i tunjevinu, kikiriki i druge konzervirane hrane

Păstrați puțină sare și evitați alimentele de genul sare ascunsă din: măsline, salamuri, cremă, pufuleți, cartofi pai și maioneză, legume, conserve și pește conservat din pește sărat, arahide și alte produse conservate

NON FUMARE
NEMOJ DA PUŠIŠ
NU FUMAȚI
Fumare è sempre dannoso per la tua salute e per chi ti sta vicino
Pušenje je štetno za tebe i za ljude oko tebe
Fumatul deteriorează grav sănătatea și pe cea a celor din preajma ta

FAI ATTIVITÀ FISICA
KRECI SE
FACEȚI MIȘCARE
Fai sport e muoviti a piedi almeno un'ora al giorno
Bavi se sportom i hodaj (ili jedi) bar sat vremena na dan
Faceți mișcare sportivă și mergeți cel puțin o oră pe zi

FAI ATTENZIONE A CAFFÈ E ALCOLICI
PAZI NA KAFU I NA ALKOHOLNA PIĆA
FIȚI ATENȚI LA CAFEA ȘI 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 šalice kafe i jedne čaše vina ili piva. Izbegavaj žestoka alkoholna pića

În cursul unei zile nu bea mai mult de 3 cafele și un pahar de vin sau bere. Evitați superalcoolice