



LEGA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI  
LIGA ZUR KREBSBEKÄMPFUNG

*prevenire è vivere  
Vorbeugen ist Leben*

LEGA PER LA LOTTA CONTRO I  
TUMORI

BOLZANO

## Codice europeo contro il cancro

NON FUMATE !  
Fumatori, non  
fumate in presenza  
di altri,  
anzi, **smettete al più  
presto !**



CONSULTATE  
UN MEDICO IN  
CASO DI  
EVOLUZIONE  
ANORMALE:  
cambiamento  
di aspetto di un  
neo, comparsa  
di un  
ingrossamento,  
perdita di  
sangue.



NON ECCEDETE NEL  
CONSUMO DI  
ALCOLICI !



RIVOLGETEVI AL  
MEDICO SE  
AVETE SINTOMI  
PERSISTENTI  
come tosse,  
raucedine,  
cambiamenti  
delle abitudini  
intestinali o  
un'inspiegabile  
perdita di peso



**Segreteria:**

Piazza Loew-Cadonna, 10  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 402 000  
Fax 0471 406 529

**Sezione distaccata Merano :**

via Leopardi, 1  
39012 Merano  
tel. 0473 201 470  
fax. 0473 201 470

EVITATE  
L'ECESSIVA  
ESPOSIZIONE AL  
SOLE



ATTENETEVI  
SCRUPOLOSAMENTE  
ALLE ISTRUZIONI  
RICEVUTE SUL  
POSTO DI LAVORO  
durante la  
produzione,  
manipolazione ed  
utilizzo di  
qualsiasi sostanza  
cancerogena.



MANGIATE  
FREQUENTEMENTE  
FRUTTA FRESCA,  
VERDURA E CIBI  
INTEGRALI



**Per le donne:**

FATE  
REGOLARMENTE  
IL PAP-TEST ogni  
tre anni, dopo il  
25° anno di età



CONTROLLATEVI  
IL SENO  
REGOLARMENTE  
specie dopo i  
30 anni,  
eseguendo  
almeno due  
mammografie  
tra i 40 e i 50  
anni; dopo i 50  
anni  
sottoponetevi a  
mammografia  
ogni due anni.



NON  
AUMENTATE  
TROPPO DI  
PESO e  
limitate l'uso di  
grassi e di  
carne



**Segreteria:**

Piazza Loew-Cadonna, 10  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 402 000  
Fax 0471 406 529

**Sezione distaccata Merano :**

via Leopardi, 1  
39012 Merano  
tel. 0473 201 470  
fax. 0473 201 470