

Unità 7

La prevenzione

CHIAVI

In questa unità imparerai:

- a comprendere testi che danno informazioni su come prevenire alcune malattie
- parole relative alla prevenzione e a stili di vita sani
- l'uso dell'imperativo diretto con i pronomi
- a comprendere frasi coordinate per asindeto

Lavoriamo sulla comprensione

L'ambiente in cui viviamo e le cose che facciamo tutti i giorni possono essere causa di alcune malattie. Prevenire significa fare sempre attenzione a cosa mangiamo e a come ci comportiamo. Le nostre abitudini sono importanti!

Ricorda sempre che per qualsiasi problema di salute puoi contattare un medico.

Ti presentiamo un testo preso dalla guida 12 Semplici Regole di Prevenzione Contro il Cancro e Qualche Consiglio in Più per i Lavoratori del Dipartimento di traumatologia, Ortopedia e Medicina del Lavoro dell'Università degli Studi di Torino. Questi consigli per prevenire il cancro sono molto utili anche per evitare altri problemi di salute e vivere in modo sano.

Ecco alcune parole ed espressioni che possono aiutarti a capire il testo.

Parole ed espressioni	Significato
in presenza di minori	quando vicino a te ci sono minorenni (persone con meno di 18 anni)
attività fisica	camminare o fare sport ecc.
obesità	eccessivo aumento del peso
moderare	controllare, limitare
esposizione al sole	tempo che passiamo sotto il sole
scottarsi	bruciare la propria pelle
esposizione ad agenti cancerogeni	ricevere gli effetti di sostanze pericolose che provocano il cancro
tumefazione	gonfiore, ingrossamento di una parte del corpo
persistenza di sintomi	segni di una malattia che non passano
screening	esame, controllo medico ciclico, periodico

carcinoma	tipo di tumore
vaccinazione	introdurre nell'organismo sano un farmaco (vaccino) per essere immuni da una malattia infettiva

1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa.

	Vero	Falso
1. Non fumare se ci sono bambini vicino a te.	X	
2. Fai molto movimento e mangia sempre frutta e verdura.	X	
3. Gli alcolici non fanno male.		X
4. Puoi stare molto tempo al sole senza protezioni.		X
5. Non stare in contatto con sostanze cancerogene.	X	
6. Parla con il tuo medico se alcuni problemi di salute non passano.	X	
7. Le donne di 25 anni o più devono fare uno screening per il carcinoma della cervice uterina.	X	
8. Solo i bambini devono fare il vaccino contro l'epatite B.		X

2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. Se fumi,

- a) fuma solo dopo pranzo.
- b) non fumare più di 10 sigarette al giorno.
- c) **smetti di fumare. X**

2. Fai sempre attività fisica, controlla il tuo peso e

- a) mangia frutta e verdura. **X**
- b) fai sempre colazione.
- c) bevi molta acqua.

3. Puoi bere

- a) sempre più di due bicchieri di alcolici.
- b) **al massimo due bicchieri di alcolici ogni giorno. X**
- c) due bicchieri di alcolici solo durante giorni particolari.

4. Non passare troppo tempo

- a) in luoghi molto caldi.
- b) in auto.
- c) **al sole. X**



5. Segui sempre tutte le regole per

- a) ricevere solo pochi effetti di sostanze cancerogene.
- b) **non ricevere gli effetti di sostanze cancerogene. X**
- c) ricevere gli effetti di sostanze cancerogene solo a lavoro.

6. Quando una ferita non guarisce o un neo cambia forma

- a) cerca informazioni su internet.
- b) **contatta subito un dottore. X**
- c) cambia medicinale.

7. Lo screening per il cancro colon rettale è importante per


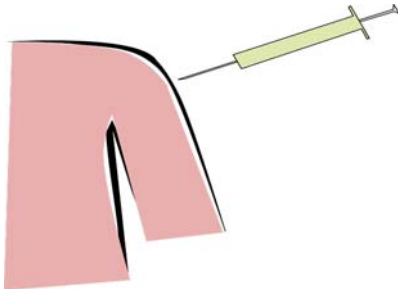


- a) donne con più di 25 anni.
- b) **uomini e donne con più di 50 anni. X**
- c) uomini con più di 50 anni.

8. Il vaccino per l'epatite B è

- a) **per tutti. X**
- b) solo per i minori.
- c) per uomini e donne con più di 25 anni.

Lavoriamo sulle parole

3. Abbina le immagini alle parole.

1. frutta	a. 
2. vaccinazione	b. 
3. screening	c. 
4. divieto di fumo	d. 

1b 2d 3a 4c

4. Abbina le parole alle definizioni.

1. neo	a. eccessivamente grasso
2. screening	b. irregolare, insolito
3. vaccino	c. bevanda che contiene alcol
4. agente cancerogeno	d. punto o macchia scura sulla pelle
5. deglutire	e. controllo medico periodico, da fare a intervalli regolari
6. obeso	f. farmaco che previene una malattia infettiva
7. anomalo	g. sostanza che provoca il cancro
8. alcolico	h. inghiottire il cibo

1d 2e 3f 4g 5h 6a 7b 8c

5. Completa le frasi con le parole del riquadro.

sopra – esposizione – cancro – sintomi – screening – alcol – prevenire – sano

1. Il fumo provoca il cancro.
2. Il tuo medico può darti informazioni su dove e quando puoi fare lo screening.
3. L'eccessiva esposizione al sole è molto pericolosa, soprattutto per la tua pelle.
4. Se i sintomi di una malattia continuano a lungo, contatta subito il medico.
5. Non bere troppi liquori, l'alcol è dannoso per la salute.
6. Per vivere in modo sano è importante muoversi molto e mangiare frutta e verdura.
7. Segui sempre le regole per prevenire i tumori.
8. Le donne sopra i 50 anni devono fare lo screening per il carcinoma mammario.

Lavoriamo sulla grammatica

6. Scegli l'alternativa corretta.

Alcune regole contro il cancro:

1. Non fumare e modera il consumo di alcolici: _____ al massimo due bicchieri al giorno.
 - a. bevine X
 - b. berne
2. Il tuo peso è importante: _____ sempre. Non mangiare troppo e fai attività fisica.



- a. **controllalo X**
b. controllilo

3. Quando hai un problema di salute, chiama sempre il dottore e _____ bene i tuoi problemi.

- a. spiega gli
b. **spiegagli X**

4. La tua pelle è importate: _____ sempre, non stare troppo tempo al sole senza protezioni.

- a. la proteggi
b. **proteggila X**

5. Evita l'esposizione a sostanze cancerogene, _____ mai.

- a. non le toccare X
b. non le tocchi

6. Se hai più di 50 anni, fai lo screening per il cancro colon rettale. _____.

- a. non dimentichilo
b. **non lo dimenticare X**

7. Segui i programmi di vaccinazione contro l'epatite B. Il vaccino è molto importante per la tua salute, _____ !

- a. **pensaci X**
b. pensarlo

8. Queste regole sono importanti: _____ sempre.

- a. **seguile X**
b. seguirle

7. Abbina le parole di sinistra con quelle di destra.

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Il professore vi dice: | a. Luigi, torna a casa prima delle 19! Se fai più tardi, telefonami. |
| 2. Il dottore vi dice: | b. finisci questo lavoro e poi chiamami al telefono. Mi trovi nel mio ufficio. |
| 3. La mamma ti dice: | c. ditemi qual è il vostro problema di salute. |
| 4. Il tuo capo, a lavoro, ti dice: | d. ragazzi, datemi i vostri compiti e fate silenzio. |

1d 2c 3a 4b

Per saperne di più sull'imperativo diretto con pronomi leggi, la Scheda 1 che trovi alla fine dell'Unità

Lavoriamo ancora...

8. Completa il testo con le parti mancanti. Scegli l'alternativa corretta.

Le vaccinazioni sono pericolose? – Quali sono in Italia le vaccinazioni gratuite? – Quali sono le vaccinazioni obbligatorie?

1. Quali sono in Italia le vaccinazioni gratuite?

Il Calendario vaccinale 2012-2014 prevede l'offerta gratuita delle seguenti vaccinazioni:

- vaccinazioni obbligatorie nell'infanzia e successivi richiami;
- vaccinazioni raccomandate nell'infanzia e successivi richiami (contro pertosse, infezioni da haemophilus influenzae b-Hib, morbillo-parotite-rosolia);
- vaccinazione anti-HPV per le ragazze nel corso del 12° anno di vita;
- vaccinazioni antipneumococcica ed antimeningococcica C per tutti i nuovi nati;
- vaccinazione antinfluenzale per le persone oltre i 65 anni;
- vaccinazione contro la varicella per tutti i nuovi nati (a partire dal 2015).

2. Quali sono le vaccinazioni obbligatorie?

In Italia sono obbligatorie, per tutti i nuovi nati, le seguenti vaccinazioni:

- antidifterica
- antitetanica
- antipoliomielitica
- antiepatite virale B.

Alcune vaccinazioni sono obbligatorie per determinate categorie di persone e di lavoratori.

3. Le vaccinazioni sono pericolose?

I vaccini sono sicuri se somministrati da personale qualificato che rispetta norme di buona pratica, usa vaccini conservati in modo appropriato, utilizza siringhe sterili e monouso, rispetta le vie e le sedi di inoculazione prescritte, tiene conto di eventuali circostanze che possano controindicare, in maniera definitiva o temporanea, la vaccinazione. I vaccini utilizzati in Italia sottoposti a controlli di sicurezza ed efficacia.

Testo tratto e modificato da www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?lingua=italiano&id=33

9. Riordina le parole per formare una frase.

1. Marco – apre la porta, – entra, – accende la luce.
2. Luigi – si sveglia, – esce di casa, – prende l'autobus.
3. Maria e Gianni – preparano il pranzo, – mangiano, – escono di casa.
4. Lo studente – apre il libro, – legge, – chiude il libro.
5. Carla – entra nel negozio, – compra il giornale, – esce.

Per saperne di più sulle frasi coordinate per asindeto, leggi la Scheda 2 che trovi alla fine dell'Unità