

Riduci il rischio: Vivi meglio

Apportare i seguenti cambiamenti positivi ridurrà il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2, cancro e malattie cardiovascolari:

- Segui una dieta sana con molta frutta e verdura fresca
- Sii attivo fisicamente
- Smetti di fumare
- Limita l'alcol o evitalo totalmente
- Sii consapevole dei danni che causa il sole: porta un cappellino, la crema protettiva e occhiali da sole
- Vai dal dottore per controlli regolari.

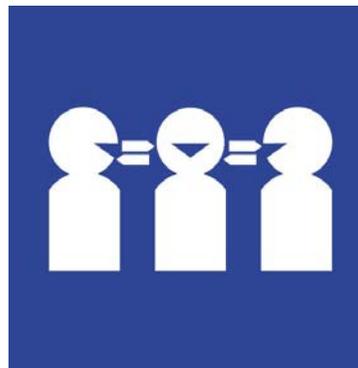
Che cambiamenti positivi apporterai oggi?

Supporto telefonico

Al costo di una chiamata locale (ad eccezione di telefoni cellulari) potrai parlare con un professionista di Cancer Council Victoria, Heart Foundation o Diabetes Australia – Vic con l'aiuto di un interprete.

Segui semplicemente i seguenti passi:

- Chiama il numero **13 14 50**, dal lunedì al venerdì 9.00 – 17.00
- Di che lingua parli
- Aspetta in linea mentre ti viene assegnato un interprete (potrebbero impiegarci fino a 3 minuti)
- Chiedi all'interprete di metterti in contatto con:
 - Cancer Council Victoria (13 11 20),
 - Diabetes Australia – Vic (1300 136 588),
 - Heart Foundation (1300 36 27 87).
- Parla con l'operatore del servizio con l'aiuto di un interprete.



Riduci il rischio: Vivi meglio



Informazioni tradotte

Diabetes Australia – Vic fornisce servizi e risorse in varie lingue.

Visita www.diabetesvic.org.au/multilingual o chiama 1300 801 164.



Linee informativa multilingue

La nostra Linea informativa multilingue, **1300 801 164**, può metterti in contatto con i seguenti servizi:

- National Diabetes Services Scheme (Programma nazionale di servizi per il diabete, NDSS)
- Educatore del diabete
- Dietista
- Tutela
- Iscrizione
- Raccolta vestiti
- Informazioni
- Prevenzione
- Suggerimenti
- Donazioni

Diabetes Australia – Vic è il principale gruppo di beneficenza e l'ente consumatori di punta che si impegna a ridurre l'impatto del diabete.

Informazioni tradotte

Nuove risorse tradotte sono disponibili in più di 20 lingue su vari argomenti. Visita www.cancervic.org.au/other_languages

Informazioni per smettere di fumare

Ci sono varie risorse ed informazioni nella tua lingua su come smettere di fumare. Visita www.quit.org.au/multicultural.aspx o chiama il numero: 13 78 48.

Parla nella tua lingua con un infermiere specializzato in tumori

Un servizio confidenziale dove puoi parlare con un infermiere del Cancer Council ed accedere a informazioni gratuite con l'aiuto di un interprete. Chiama il numero 13 14 50.

Gruppi di supporto per il cancro

Gruppi di supporto faccia a faccia nelle comunità greche, italiane, cinesi ed ebraiche. Chiama il numero 13 14 50.

Sessioni informative gratuite per la salute del seno

Le informazioni più recenti sulla salute del seno, i fattori di rischio e l'individuazione precoce disponibili in arabo, greco, vietnamita, cinese e italiano.

Per maggiori informazioni su risorse e programmi manda un email a diversity@cancervic.org.au o chiama il numero 13 14 50.

Informazioni tradotte

La Heart Foundation fornisce una serie di risorse tradotte per aiutarti a capire i rischi delle malattie cardiache, come prevenire le malattie cardiache e cosa fare in caso di attacco cardiaco.

Queste si possono trovare online su: www.heartfoundation.org.au/your-heart/know-the-risks/Pages/default.aspx

Altre risorse e programmi

La Heart Foundation offre una serie di programmi per aiutarti a vivere una vita sana.

Passeggiate della Heart Foundation:

Gruppi comunitari di passeggiata gratuiti.

Esercizi Heartmove: Un programma di esercizi da facili a moderati, soprattutto per persone con una condizione cronica.

Jump Rope For Heart:

Programma di attività fisica e di beneficenza pensato per bambini delle scuole elementari.

Per maggiori informazioni su risorse e programmi contattate 1300 36 27 87 o visitate www.heartfoundation.org.au