



Cooperazione per lo Sviluppo
dei Paesi Emergenti
www.cospe.org



Servizio
Sanitario
della
Toscana



VADEMECUM ITALIANO - CINESE di educazione alla salute

意中保健教育手册



NUMERI UTILI:

电话专线:

Educazione alla Salute - Azienda Sanitaria di Firenze
<http://www.asf.toscana.it/> (percorso: Azienda - Educazione alla Salute)

Dors - Centro di documentazione per la Promozione della Salute
<http://www.dors.it>

Dors - 保健推广计划资料中心 - <http://www.dors.it>

Affettività e sessualità: 感情和性:
<http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

Dipendenze: 沉迷上瘾:
Ce.S.D.A - Centro studi, ricerca e documentazione su Dipendenze e Aids: www.cesda.net/
Ce.S.D.A - 沉迷上瘾和艾滋病研究调查资料中心: www.cesda.net/
Ser.T - Servizio per le tossicodipendenze
Ser.T - 服用毒品者的专线服务
Numero verde 800.39.40.88
免费电话号码: 800.39.40.88

Gioco d'azzardo: <http://www.cesda.net/>
沉迷赌博: <http://www.cesda.net/>

Guida sicura: <http://www.smaniadisicurezza.it/home.jsp>
安全驾驶: <http://www.smaniadisicurezza.it/home.jsp>
<http://www.iss.it/stra/>

Hanno collaborato alla realizzazione del vademecum:

Sabrina e Lucia, due ragazze d'origine cinese residenti all'Osmannoro (Firenze), ideatrici del progetto informativo bilingue "*Io ti dico, tu mi dici*", la cui esperienza è riportata da Sabrina nell'introduzione

Marco Marigo (Cospe)

Maria Omodeo (Cospe)

Maria Staglianò

Tso Chung-kuen

Giacomo Braccialarghe (Illustrazioni di copertina e pag. 79)

Progetto sviluppato nell'ambito del concorso "*Di testa mia - le idee dei ragazzi e delle ragazze per la salute*" dell'**Assessorato alla Salute della Regione Toscana** con la collaborazione della Struttura di Educazione alla Salute dell'Azienda Sanitaria di Firenze"

项目从托斯卡纳大区保健局的竞赛活动 "*Di testa mia - le idee dei ragazzi e delle ragazze per la salute*" 开展出来。

Le sezioni "**La gravidanza e il parto**", "**La contraccezione**", "**Le malattie sessualmente trasferibili**", "**La salute della donna e del neonato**" sono una seconda edizione di opuscoli pubblicati dal Cospe per conto della Regione Toscana - Dipartimento Sicurezza Sociale (Progetto Educazione alla Multiculturalità 1991-93), Ed. Regione Toscana, Centro Stampa Giunta regionale, Firenze 1994.

Testi: **Maria Cristina Comuni, Alessandro Zanini**

Editing e Coordinamento: **Ezia Palma**

Traduzione: **Patrizia Galli**

La sezione "**Campagna bimbi sicuri in auto**" è stata tradotta da **Tso Chung-kuen**.


La sezione "**Informazioni per i genitori sulla droga**" è tratto dal portale NSW Multicultural Health Communication Service - sezioni Publication & Resources - Resources By Topic; messo a punto dal Victoria Department of Education & Training (Australia) per sostenere la partecipazione dei genitori ad iniziative promosse nell'ambito delle comunità scolastiche, tradotta da **Tso Chung-kuen**.

La sezione "**Comprensione del gioco d'azzardo**" è parzialmente tratta dal sito www.srmpsicologia.com/index.htm, tradotta da **Tso Chung-kuen**

Firenze 佛罗伦萨

Dicembre 2011

2011年12月

Stampa:  Tipografia La Marina - Calenzano - FI

INDICE 目录

LA GRAVIDANZA E IL PARTO	11
怀孕和生产	25
LA CONTRACCEZIONE	14
避孕	28
LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI	17
可以传染的性病	31
 Appendice - 附录	
La salute delle donna e del neonato	39
妇女和初生婴儿的健康	59
Informazioni per i genitori sulla droga	
为家长提供有关毒品的讯息	79
Comprensione del gioco d'azzardo	
了解赌博	91
Campagna bimbi sicuri in auto	
儿童乘坐汽车安全推广运动	95

PREFAZIONE

前言

“Io ti dico, tu mi dici”

“我向你说，你也说给我听”

Sabrina e Lucia sono due ragazze cinesi di 16 anni, hanno partecipato al concorso dell'Asl “Di testa mia” sui temi del disagio giovanile. Il concorso prevedeva un seminario di una settimana a Volterra nel quale i giovani discutevano tra loro e con operatori dell'Usl e proponevano progetti di educazione alla salute. Il progetto delle due ragazze cinesi vuole rispondere al bisogno di informazione sul tema delicato della salute: le differenze linguistiche e culturali spesso complicano i rapporti dei giovani di origine straniera con coetanei autoctoni, scuola, famiglia e società.

Sabrina e Lucia sono due ragazze cinesi di 16 anni, hanno partecipato al concorso dell'Asl “Di testa mia” (在我脑海中) 的青少年问题的项目。项目有一个活动集中了所有参加者在Volterra一起度过一个星期，让这些青少年互相交换心得和向Usl的工作人员提供有关对青少年的健康教育的想法。这两个中国女孩的计划是针对移民面对保健服务的疑难：不同的语言和文化令到外国移民孩子们跟同年龄的本地人，学校当局，家庭和社会的关系都变得很复杂和困难。

Quando si sono trovate a Volterra, Sabrina e Lucia avevano sviluppato l'idea di dare informazioni ai coetanei sull'educazione sessuale, quando hanno fatto girare le bozze di questo opuscolo all'Osmannoro, Firenze e Prato, si è evidenziato un interesse anche sulla maternità, la sicurezza stradale e le dipendenze. Hanno raccolto materiale ritenuto utile da varie fonti per promuovere una maggiore consapevolezza su questi temi che pubblichiamo in appendice. Lasciamo aperto il dibattito: tutti i contributi sono bene accolti.

当她们在 Volterra 的时候，Sabrina 和 Lucia 萌生了为同年人提供性知识的主意，后来在 Osmannoro, Firenze 和 Prato 传阅手册的初稿的时候，又想到增加怀孕，道路安全和沉迷上瘾等问题。她们从多方面收集了有用的资料以提高对这些问题的意识，我们会在手册上公布。我们欢迎公开的讨论：会听取所有人的意见。

Sabrina racconta la sua esperienza

Sabrina 讲述她的经验

Durante la settimana a Volterra, io e Lucia ci siamo trovate benissimo, il posto era veramente stupendo. Ogni giorno venivamo svegliate e ci venivano rifatte le camere, alle 8 ci veniva servita la colazione, poi insieme con gli altri ragazzi lavoravamo al progetto “Di Testa Mia”. C'era il pranzo e la merenda e avevamo addirittura la piscina! La sera stavamo insieme o si ballava. Avrei voluto rimanere lì ancora! E' andato tutto veramente bene!

在Volterra的一个星期里头，我和Lucia都很满意这里的一切，这个地方实在太好了。每天早上我们起来和整理好床铺后，8点钟一起吃早餐，然后跟其

他孩子们一起进行“Di Testa Mia”项目的工作。中间还有午饭和休息时间的小吃，我们还可以使用游泳池。晚饭后我们一起聊天或跳舞。我真想接着留在这里！因为这里每方面都太完美了。

Insieme a Lucia, che ho conosciuto lì e che è l'altra ragazza che ha scritto il progetto, durante tutta la settimana abbiamo discusso delle problematiche dei giovani cinesi in Italia. Tra le prime cose abbiamo parlato del problema dei giovani cinesi con le droghe e il gioco d'azzardo. Questo è un problema che sentiamo molto e che riguarda oggi tante persone. Molti ragazzi vogliono divertirsi o hanno problemi e quindi cercano divertimento e rifugio in questi mondi. Sono magari giovani che non sanno l'italiano oppure sono qui in Italia da soli senza genitori, o hanno i genitori separati. Il divorzio come per gli italiani riguarda tante famiglie cinesi.

我是在这里认识Lucia的，我们要一起设计项目的计划，在整个星期里头我们讨论了在意大利的中国青少年的问题。最首要的是有关青少年人吸毒和赌博的问题。这是我们知道得最多和感到最普遍存在的问题。很多孩子是出于好奇心去尝试玩乐一下，或者是有其他问题需要忘情消遣去逃避现实。很多是不会意大利文或者父母不在身边，或父母离异的孩子。现在很多中国家庭也像意大利人一样闹离婚。

L'altra questione fondamentale, di cui abbiamo parlato in quei giorni e che è stata successivamente inserita nel progetto “*Io ti Dico, Tu mi Dici*”, è quella della lingua. Abbiamo fatto presente le difficoltà legate al vivere in Italia senza sapere l'italiano; che per tante persone significa anche non capire cosa dover fare per avere i documenti, e/o di non riuscire concretamente a farli. Anche fronteggiare le istituzioni non è facile e rapido, e spesso servono degli intermediari.

另外一个我们在这几天提到的很基本的问题，后来被加插进“*Io ti Dico, Tu mi Dici*”“我向你讲，你也说给我听”项目里头的，是语言障碍的问题。我们提出了居住在意大利而不懂当地语言的困难；让很多人不知道去那里办证件，或者不懂得怎样办理。在面对公家部门时感到束手无策，经常需要翻译帮忙。

Per quanto riguarda i bambini, ci sono dei corsi di lingua italiana molto belli, ma spesso per i genitori portarli è un problema, perché devono lavorare come prima cosa. Il lavoro è infatti sempre un grosso problema perché se non si lavora abbastanza non si può vivere e spesso non c'è tanto lavoro. E poi senza soldi non si possono fare i documenti, non si ha tempo per mandare i bambini ai corsi, ecc... insomma, è un po' un circolo vizioso. ..È facile capire che sono molti problemi del vivere in Italia e tra loro sono tutti collegati!

至于小孩子的语言教育，有很多非常好的课程，但是很多时接送孩子上下课对家长们是一个大问题，因为很多父母同时都要上班工作，没有时间送孩子们去上课。在这里需要工作很长时间才能挣够生活费，但是现在工作机会越来越少，争取工作机会变得更重要，因为没有足够的钱就办不了证件，因此为了工作很多家长就没有时间接送孩子上下课了。在意大利生活面对的问题很多，所有这些都是互为因果的恶性循环。

LA GRAVIDANZA E IL PARTO

LA CONTRACCZIONE

LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI



NUMERI UTILI:

电话专线:

Dors - Centro di documentazione per la Promozione della Salute - <http://www.dors.it>
Dors - 保健推广计划资料中心 - <http://www.dors.it>

Educazione alla Salute - Azienda Sanitaria di Firenze
<http://www.asf.toscana.it/> (percorso: Azienda - Educazione alla Salute)

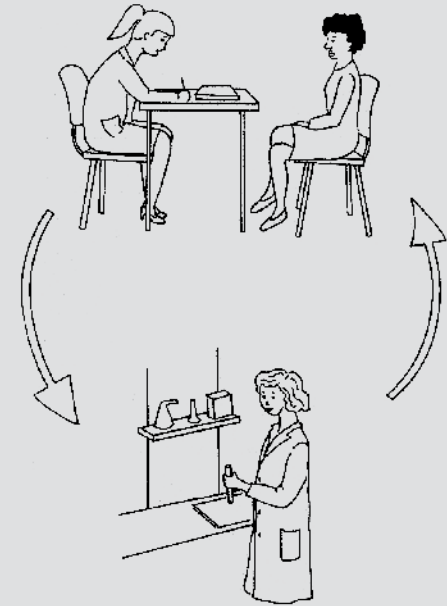
Affettività e sessualità: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>
感情和性: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

LA GRAVIDANZA IL PARTO

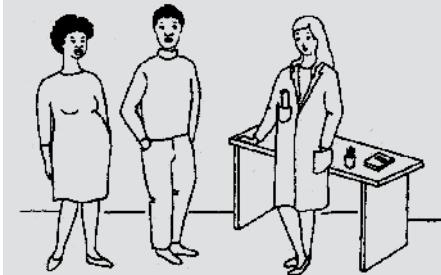
Se ti succede che non ti compaiono più le mestruazioni, è bene sempre andare dal medico per sapere se sei incinta.

Il medico dovrà mandare un po' della tua urina al laboratorio dove verrà eseguito un esame chiamato prova di gravidanza.

Con questo esame è possibile sapere se una donna è incinta. Se scopri di essere incinta e decidi di continuare la gravidanza, devi sapere che esistono delle strutture sanitarie che possono aiutarti ad avere una gravidanza tranquilla, senza problemi per te e per il bambino che porti dentro di te.



Il tuo medico ti potrà consigliare quali esami e controlli è meglio fare, e dove è possibile farli. Attraverso questi controlli è possibile seguire il tuo stato di salute e quello del tuo bambino che deve nascere. A tutte queste visite potrai farti accompagnare da tuo marito.



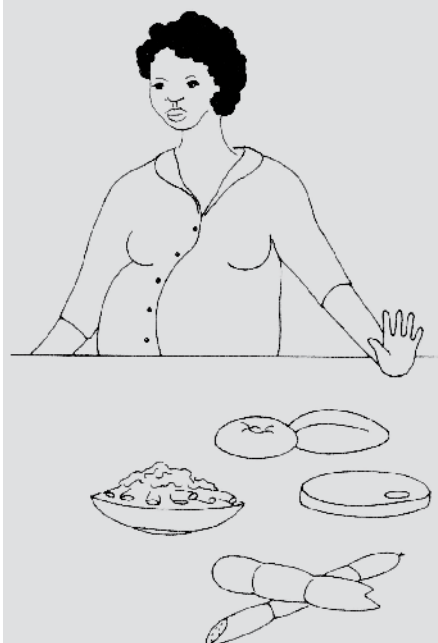
Durante la gravidanza devi fare attenzione alla tua alimentazione. Ci sono cibi da preferire ed altri da limitare.

A esempio, è meglio mangiare poca carne di manzo e di maiale, mentre puoi mangiare liberamente la carne di pollo, tacchino, coniglio. Devi limitare il pane e la pasta, mentre è bene mangiare frutta e verdura.

Devi controllare il tuo aumento di peso durante la gravidanza: non è bene che una donna aumenti più di 12 Kg. durante i nove mesi. Ricorda che un aumento di peso eccessivo in gravidanza può causare malattie nella donna.

Ricorda che la donna che lavora ha diritto di sospendere il lavoro a partire da due mesi prima della data prevista del parto. Questo è un tuo diritto grazie al quale non perderai il posto di lavoro.

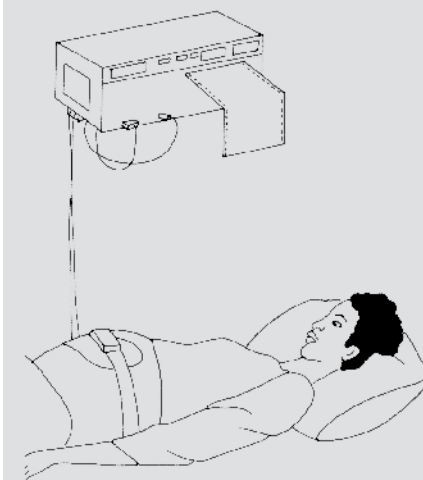
L'avvicinarsi del momento del parto (il travaglio) si può presentare con l'inizio delle contrazioni del ventre e con la perdita del liquido che contiene. Quando questo accade, devi recarti in ospedale dove puoi contare su tutta l'assistenza di cui avrai bisogno.



In ospedale, il medico ti farà un esame del sangue, poi controllerà l'andamento del parto attraverso un apparecchio con il quale si può vedere come sta il tuo bambino ancora dentro di te.

Questo apparecchio usa due microfoni che il medico ti appoggerà sulla pancia.

Durante tutti i momenti del parto in ospedale, tuo marito potrà esserti vicino.

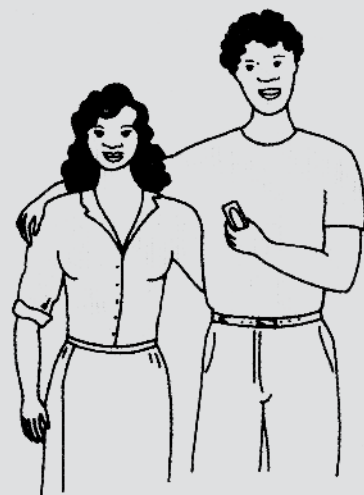


Dopo il parto, dovrai restare ancora due o tre giorni in ospedale assieme al tuo bambino. In questo periodo, il medico si assicurerà del buono stato di salute di entrambi.



LA CONTRACCZIONE

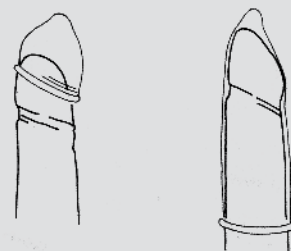
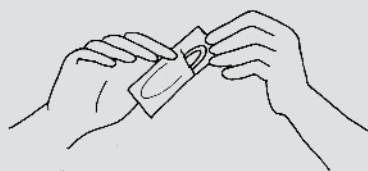
I contraccettivi sono un insieme di mezzi che impediscono la fecondazione della donna nel rapporto sessuale con l'uomo. Essi danno alla donna la possibilità di evitare gravidanze non desiderate. Attraverso l'uso di questi mezzi, una coppia può decidere quando avere un figlio. I contraccettivi non hanno mai un effetto definitivo: sospendendo il loro uso, la donna può nuovamente avere figli senza problemi. Ecco alcuni mezzi contraccettivi.



Il profilattico è una specie di guanto sottilissimo che ricopre il pene. Va infilato sul pene in erezione e tenuto per tutta la durata del rapporto sessuale.

Il profilattico è efficace poiché impedisce al liquido seminale dell'uomo di entrare nella vagina. L'uso del profilattico riduce moltissimo la possibilità di trasmissione di malattie sessuali, sia dall'uomo verso la donna, sia dalla donna verso l'uomo. Esso è quindi uno strumento di protezione molto utile contro tutte queste malattie, compresa l'AIDS.

In farmacia sono in vendita molti tipi di profilattici.



Il diaframma è una piccola coppa di gomma che viene posta dalla donna in vagina, prima del rapporto sessuale. Dopo il rapporto, il diaframma va lasciato nella vagina per alcune ore.

Il diaframma non permette al liquido seminale dell'uomo di raggiungere l'ovulo femminile nel ventre della donna.

Normalmente, occorre usare il diaframma insieme ad uno spermicida, in maniera da aumentarne l'efficacia.

Per imparare ad usare correttamente il diaframma bisogna rivolgersi al medico ginecologo, che è in grado di dare tutte le informazioni e i consigli.



Gli spermicidi sono sostanze innocue simili a creme che vengono introdotte dalla donna in vagina poco prima del rapporto sessuale. Gli spermicidi incontrano nella vagina il liquido seminale e lo rendono incapace di fecondare la donna.

Per aumentare l'efficacia degli spermicidi, è bene utilizzarli insieme al diaframma.

Puoi trovare gli spermicidi in farmacia.

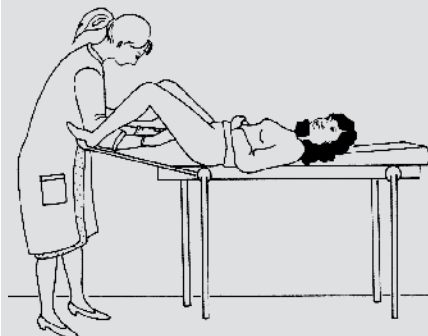


La spirale è un oggetto molto piccolo che viene collocato dal medico ginecologo nel ventre della donna.

Una volta messa, la spirale può essere tenuta nel ventre anche per alcuni anni.

Ad ogni rapporto sessuale, la spirale impedisce che il liquido seminale dell'uomo raggiunga l'ovulo femminile.

Le donne che portano la spirale devono recarsi dal medico ginecologo per un controllo almeno una volta all'anno.



La pillola viene presa per bocca senza masticarla. Se una donna prende la pillola ogni giorno, l'ovulo femminile nel suo ventre non giungerà a maturazione e quindi non sarà pronto a essere fecondato quando il liquido seminale dell'uomo lo raggiungerà. La pillola va presa dalla donna ogni sera, per ventuno sere consecutive, seguite da una sospensione di sette giorni, per poi ricominciare. È importante ricordare che la pillola va presa ogni sera, e non solo nei giorni in cui si hanno rapporti sessuali. La pillola viene data dal medico ginecologo. Le donne che prendono la pillola devono fare una visita di controllo almeno una volta all'anno.



LE MALATTIE SESSUALMENTE TRASMISSIBILI

Esistono delle malattie che si trasmettono prevalentemente attraverso i rapporti sessuali.

Questo accade soltanto se una delle due persone - l'uomo o la donna - ha già una di queste malattie.

Le malattie che si trasmettono attraverso i rapporti sessuali possono attaccare sia l'uomo sia la donna, ed è possibile che sia l'uomo a trasmetterle alla donna, così come la donna a trasmetterle all'uomo.

Le più comuni fra queste malattie sono: Candidosi, Trichomoniasi, Gonorrea, Sifilide, Herpes genitale, AIDS. Inoltre molti parassiti, come i pidocchi e la scabbia, si possono trasmettere durante i rapporti sessuali.

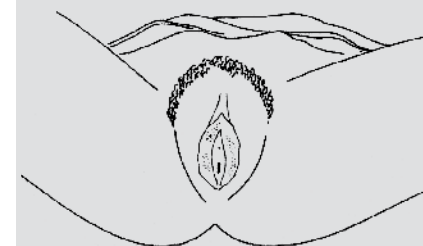
Tutte queste malattie possono essere pericolose, ma tutte - tranne l'AIDS - possono essere curate.

Alle volte queste malattie si manifestano in modo simile. Ad esempio la Candidosi, la Trichomoniasi e la Gonorrea possono dare alla donna arrossamento e prurito alla vulva oppure bruciore in vagina; mentre l'uomo può avere bruciore e arrossamento al pene. Queste stesse malattie possono provocare anche perdite di liquidi dalla vagina e dal pene.

L'Herpes genitale provoca una specie di piaga sul pene o sulla vulva.

Questa piaga è molto dolorosa.

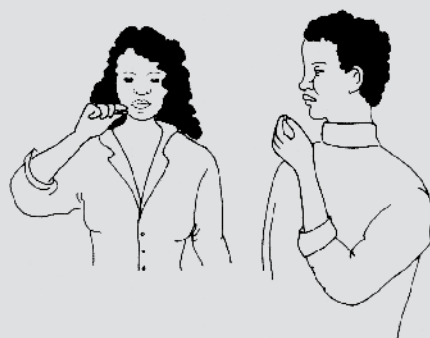
Anche la Sifilide provoca una piccola piaga sul pene o sulla vulva. Questa malattia è molto pericolosa e deve essere curata subito, altrimenti può avere conseguenze molto gravi, fino alla morte.



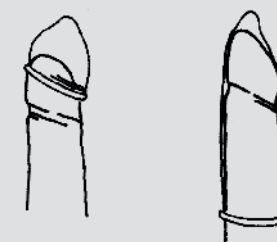
Quando ci si accorge di questi sintomi, come bruciori, perdite o piaghe, si deve sempre andare dal medico. Il medico è in grado di sapere di quale malattia si tratta e può dare alla persona malata i farmaci necessari a curarla. Queste sono malattie come altre: non ci si deve vergognare se si è colpiti; occorre invece informare subito il medico ed anche il proprio marito o la propria moglie.



Bisogna ricordare che una persona malata può trasmettere al proprio marito o alla propria moglie questo tipo di malattie attraverso normali rapporti sessuali. Può accadere che il marito o la moglie della persona malata sia a sua volta malato, pur non presentando gli stessi segnali della malattia. Per questo il medico potrà consigliare dei farmaci anche per il marito o la moglie della persona malata. È importante che sia il marito sia la moglie si curino; poiché se uno dei due rimane malato, potrà nuovamente trasmettere la malattia all'altro.



Bisogna ricordare inoltre che l'uso del profilattico durante i rapporti sessuali riduce di molto il pericolo di trasmissione di queste malattie.



L'AIDS è una malattia che oggi non ha cura e che conduce prima o poi alla morte. Anche questa malattia può colpire sia gli uomini sia le donne.

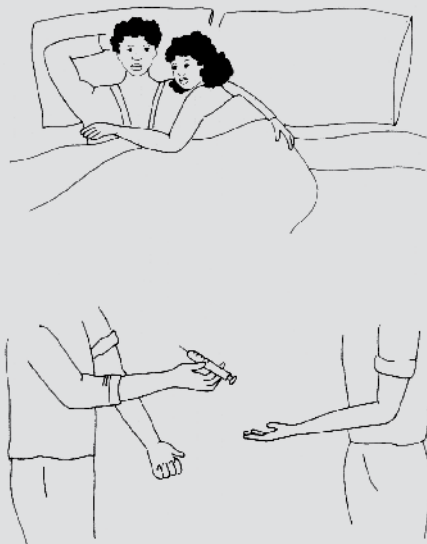
Normalmente il corpo di una persona sana possiede delle difese che lo proteggono da molte malattie. L'AIDS entra nel corpo e distrugge queste difese, rendendo una persona incapace di respingere le malattie che la colpiscono. Anche le malattie meno gravi diventano pericolosissime e finiscono per uccidere la persona malata di AIDS.



Una persona sana può essere raggiunta dall'AIDS in due modi:

- attraverso rapporti sessuali con una persona già contagiata
- attraverso il contatto con il sangue di una persona già contagiata.

Inoltre una madre contagiata dall'AIDS può trasmettere la malattia durante la gravidanza al bambino che porta dentro di sé.

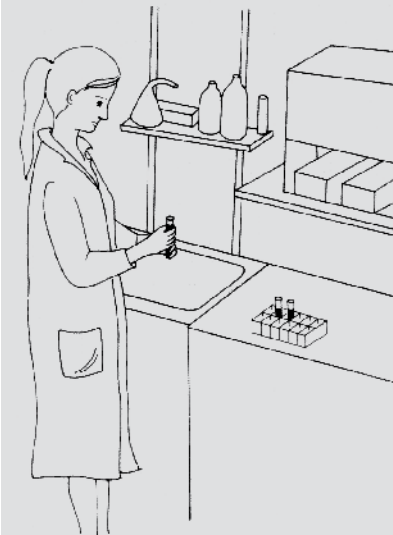


Quando una persona viene colpita dall'AIDS non mostra subito dei segni particolari. Alle volte la malattia può rimanere nel corpo di una persona per alcuni anni, senza manifestarsi; le persone colpite dall'AIDS che ancora non mostrano alcun segno della malattia si dicono sieropositivi.

Una persona sieropositiva può trasmettere agli altri l'AIDS. Egli è in apparenza sano, non mostra alcun segno di malattia, e così può trasmettere l'AIDS ad altre persone senza accorgersene e senza che gli altri se ne accorgano.



Solo attraverso un'analisi del sangue, fatta nel laboratorio dell'ospedale, è possibile sapere se una persona è sieropositiva.

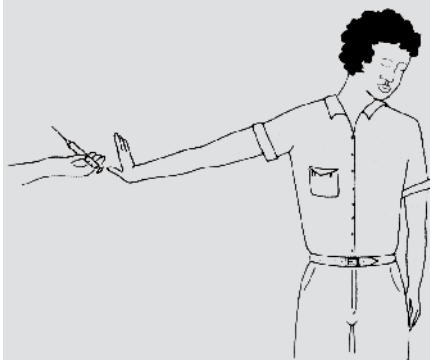


Abbiamo detto che l'AIDS non ha cura, per questo l'unica cosa che è possibile fare per proteggersi e cercare in ogni modo di non essere raggiunti da questa malattia. Come è possibile evitare l'AIDS?

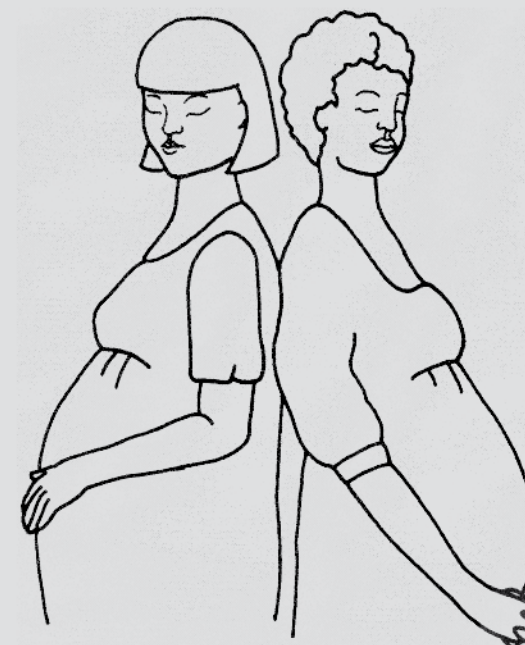
L'AIDS si trasmette attraverso le relazioni sessuali con una persona già contagiata. Per questo, quando si hanno relazioni sessuali con una persona diversa dal partner abituale, occorre sempre usare il profilattico, che garantisce una protezione abbastanza sicura.



L'AIDS si trasmette entrando in contatto con il sangue di una persona già contagiata. Per questo, non bisogna mai usare una siringa per iniezioni che sia già stata usata da qualcun altro, per evitare che ci sia un passaggio, anche minimo, di sangue da una persona all'altra. Per la stessa ragione è bene evitare di usare il rasoio da barba usato da un'altra persona.

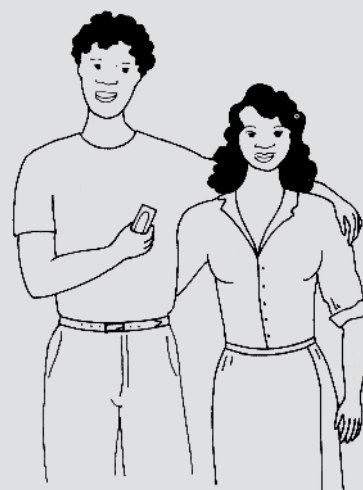


妇科保健手册



L'AIDS è un problema che riguarda tutti. Nessuno può sentirsi escluso dal pericolo del contagio.

Solo usando sempre tutte le precauzioni necessarie possiamo proteggerci da questa malattia.



NUMERI UTILI:

电话专线:

Dors - Centro di documentazione per la Promozione della Salute - <http://www.dors.it>

Dors - 保健推广计划资料中心 - <http://www.dors.it>

Educazione alla Salute - Azienda Sanitaria di Firenze

<http://www.asf.toscana.it/> (percorso: Azienda - Educazione alla Salute)

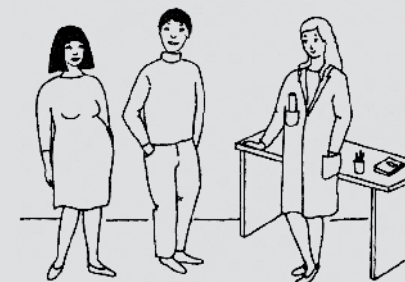
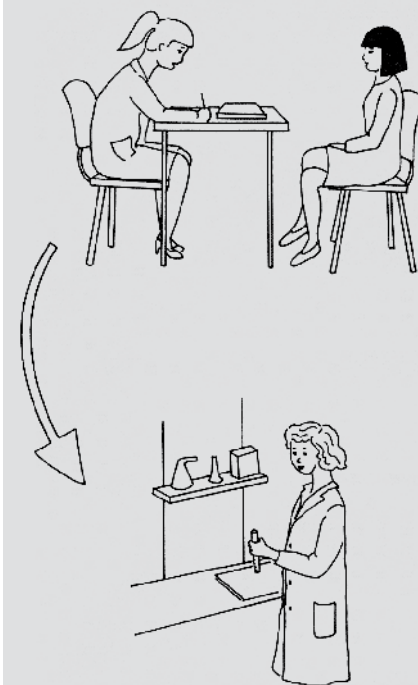
Affettività e sessualità: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

感情和性: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

怀孕：如果在正常情况下，你的月经没来，应该到大夫那儿去检查一下，看看你是否怀孕了；可将你的小便拿到化验室去检验，通过化验，医生能知道你怀孕了没有。

如果你已经怀孕了，有医疗机构会帮助你度过一个安全的预产期，并且会帮助你和你的胎儿解决将遇到的问题。

你的医生会告诉你应该作哪些检查，去哪儿检查；你去看医生和去作检查时，你的丈夫可以在一起陪同你。



怀孕期应注意饮食。

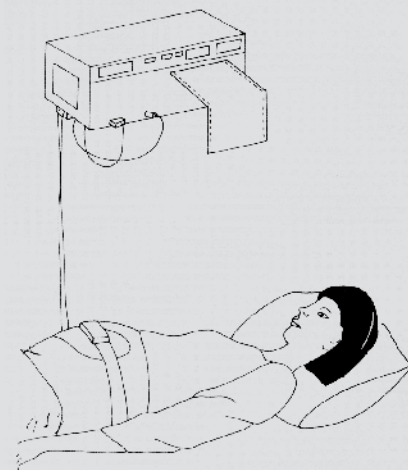
有些食物有益,有些应少吃;譬如牛肉、猪肉应少吃,鸡、火鸡、兔肉则无限量;面包与面食应限量,水果、蔬菜可多吃。孕期应注意体重增加情形,九个月的孕期,孕妇的体重增加不应该超过12公斤。体重增加过份会使孕妇引起疾病。孕妇从临产前两个月起,有权依法停止工作,孕妇停工期间照常领薪并继续保持其工作职位。

临产:临产前产妇会感觉到腹部开始收缩,羊水外流;这时应立刻上医院,医院里将提供给你所需的各项护理。



在医院里医生替你验血,通过仪器,观察胎儿发育状况,并将仪器的两个麦克风放在你的肚子上来检查胎儿心率跳动状况。

你在医院生产期间,你丈夫可随时在一起陪你。

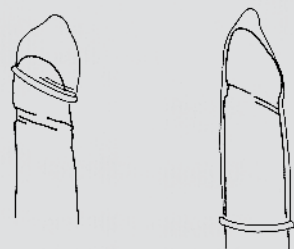
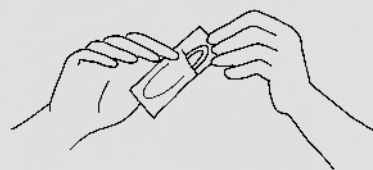
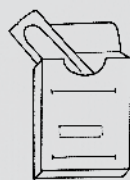
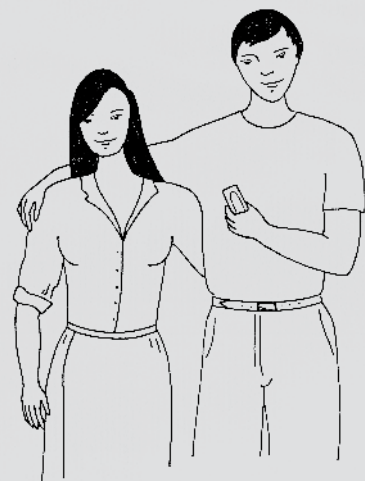


生产后,你和你的婴儿还需住院两、三天,这段期间,医生确实母子身体健康后,方可出院。



避孕：是在男女性交时，避免女性受精的办法；能使女人避免不期望的受孕；通过避孕法，一对夫妻可自由决定什么时候要有小孩。各种避孕法都不是永定性的，只要停止避孕，女人可正常受孕。下面介绍些避孕办法。

避孕套：是套在男性阴茎上的薄套。当男性阴茎勃起时，戴上此套；整个性交过程一直要套在阴茎上；其作用为阻止男性精液进入女性阴道内，并可大大地减少男女间性病的传染；所以避孕套也是预防性病的有效工具，包括爱滋病。



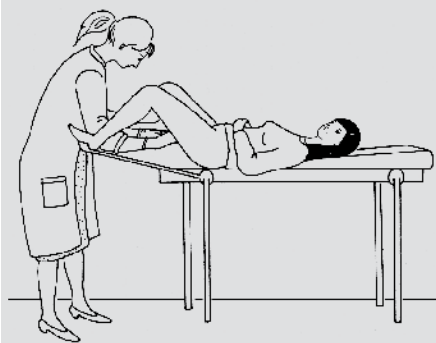
阴道膜片：是一橡胶小圆片，性交前妇女将膜片放入阴道内，性交后等几个小时才能取出。膜片的作用是不让精液到达卵子内，一般同时配合使用杀精膏以增加膜片的安全效果。可向妇科医生咨询和请教使用方法。



杀精膏是一种无害人体的软膏，性交前妇女将它注入阴道内，性交时如果精液遇到杀精膏，将失去其功能。为增加杀精膏的效能，应与膜片同时使用。杀精膏可在药店购买。



避孕环是很小件的东西。由妇科医生放入妇女子宫内，可戴用几年，每次性交时，避孕环阻止男性精液到达女性卵子内。戴了环的妇女每年至少要让妇科医生检查一次。

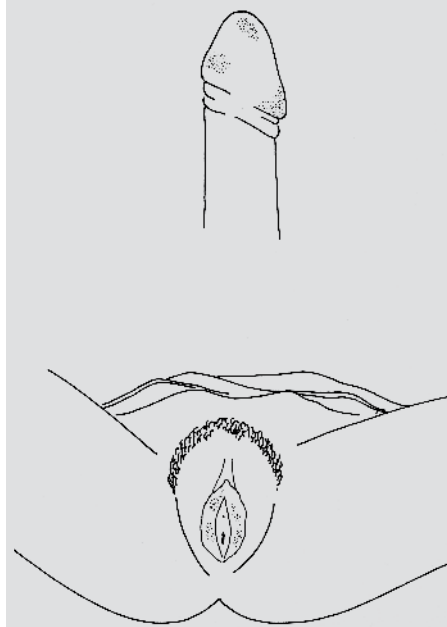
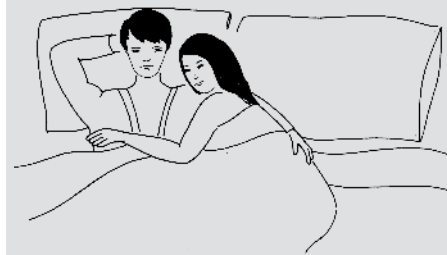


避孕丸口服时不要咬开；妇女如每日服用避孕丸她的卵子将不会成熟所以也不会受精。避孕丸每晚服用一丸应连续服用21天，停药7天后，再开始服用；切记避孕丸每天都应服用，不要只在性交时服用。避孕丸须由妇科医生开药方购买；服用妇女每年至少要让妇科医生检查一次。

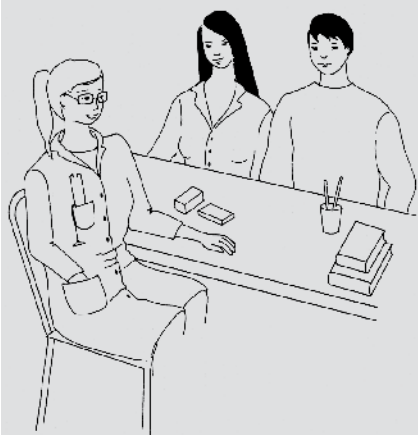


性病：有些病是通过性交而传染的，性交时，如一方有性病会传染给对方；性病不分男女都会相互传染。最普通的性病有：念珠菌病、阴道滴虫病、淋病、梅毒、生殖器官疱疹、爱滋病；还有些寄生虫、菌如虱子、疥癣，性交时会传播给对方；这些病都很危险，但除了爱滋病外都能治好。

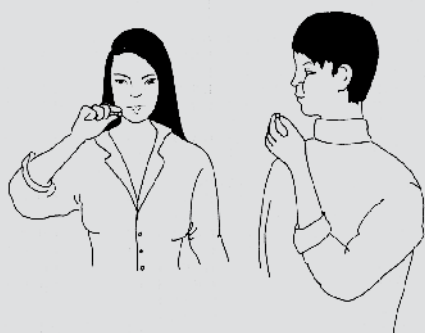
性病的症状：念珠菌病阴道滴虫病、淋病会引阴道炎、外阴红肿、搔痒，男人则阴茎红肿、烧灼感、尿道炎，从阴道和阴茎会有分泌物；生殖器官疱疹、梅毒会使男子阴茎和女子外阴出现伤痕。这些病越早治疗越好，如不在早期及时治疗，会导至死亡。



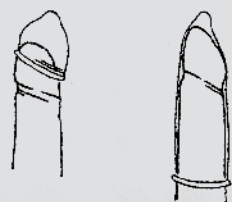
如果有烧灼感,出现伤痕和分泌物,应立刻去看医生,以诊断病症、及时治疗。不要感到不好意思,切记要尽速求医治疗,并应立刻通知你的爱人。



所有性病患者都会通过性交把性病传染给对方,患患病者的丈夫或妻子常会染上这种病,所以当病症还在早期不太明显时,双方都应该尽快求医治疗,以免互相传染。



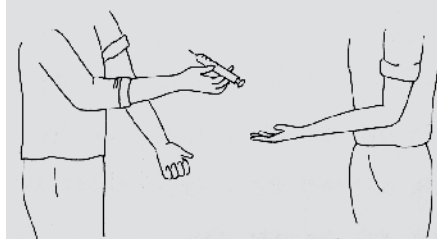
请大家注意,性交时应该使用避孕套,因为避孕套能防止及减少性病的传染。避孕套可在药店购买。



到目前尚未发现治疗爱滋病的药方,男女都有患爱滋病的可能。健康的人体内藏有大量的抵抗力能战胜病菌,保护身体而不患病;爱滋病消灭人体体内的抵抗力,换句话说,得了爱滋病的人失去了抵抗力,不能抵抗任何病菌的侵袭,连极轻的病都会变得很危险,甚至可导至死亡。



与爱滋病患者或与带有爱滋病病毒者发生性关系,一个健康的人会感染到爱滋病,通过带爱滋病病毒的血液,也会感染到此病;一个有爱滋病的母亲也会把此病传给胎儿。



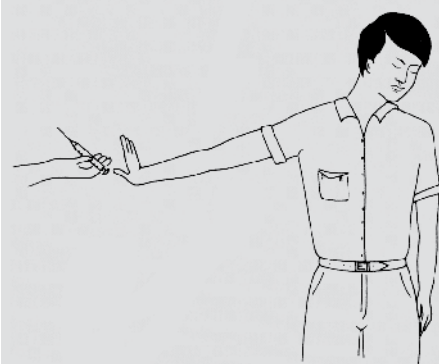
一个得了爱滋病的人，起初无任何症状，有时多年也不出现症状，那是因为爱滋病病毒刺激体内抗菌力，使抗菌力兴奋从而使症状不显示出，但体内有病毒，会传染给他人，因为症状不发出，所以自己也不知道已有病毒，别人从他那儿感染了爱滋病也不察觉。

只有通过验血才能检查出来血液内是否带有爱滋病病毒；虽然不显示出任何病状。



前文已说过，爱滋病到目前尚无治疗方法，所以只能非常小心地保护自己，谨慎预防不得此病，如果你要与一个不是你的配偶的人性交，最好使用避孕套，因为避孕套是个比较安全的保护法。

爱滋病也会通过带有病毒的血液传染到，所以不要轻易地使用别人用过的针筒和针，不要使用别人的刮胡刀，以避免带有病源的血液将爱滋病传染开，其他应注意事项如：不应该用他人的牙刷等。



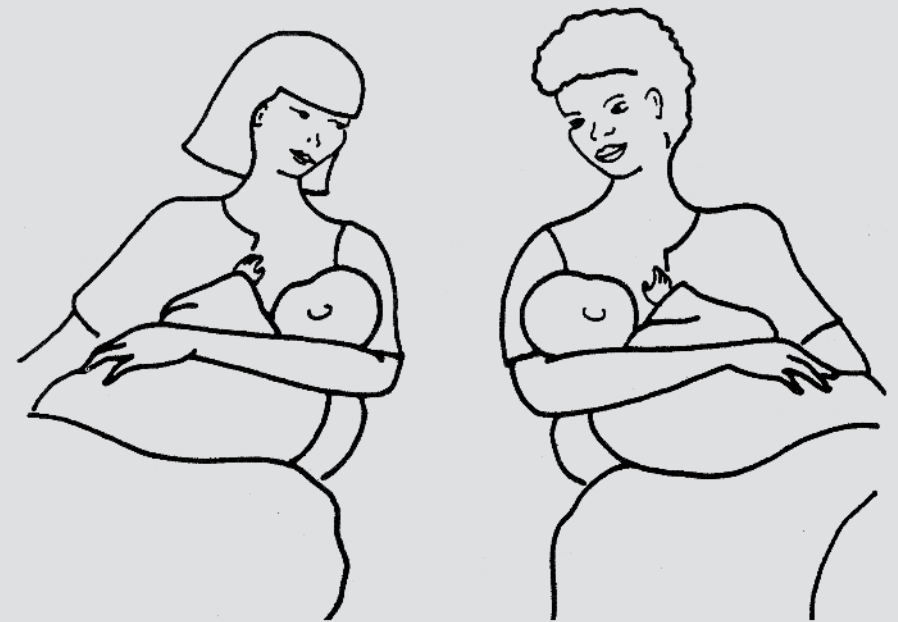
爱滋病与大家都有关系，没有人能觉得与他不相干或觉得自己没有会受感染的危险；只有每天小心注意才能防护自己不感染到爱滋病。



APPENDICE

附录

LA SALUTE DELLA DONNA E DEL NEONATO



NUMERI UTILI:

电话专线:

Dors - Centro di documentazione per la Promozione della Salute - <http://www.dors.it>

Dors - 保健推广计划资料中心 - <http://www.dors.it>

Educazione alla Salute - Azienda Sanitaria di Firenze

<http://www.asf.toscana.it/> (percorso: Azienda - Educazione alla Salute)

Affettività e sessualità: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

感情和性: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

LA SALUTE DELLA DONNA E DEL NEONATO

Il tuo latte è il cibo migliore per la crescita del tuo bambino appena nato.

Esso contiene tutto ciò di cui il bambino ha bisogno nella quantità più adeguata (proteine, zuccheri, grassi, vitamine e sali minerali). Non hai bisogno di prepararlo: è sempre pronto, e alla giusta temperatura.

Il tuo latte protegge tuo figlio da molte malattie infettive, perchè allattando tu trasmetti molte delle difese che il tuo corpo possiede contro le malattie.

Inoltre, se allatti, impari a conoscere meglio tuo figlio e a comunicare con lui.



Il tuo latte puoi darlo ogni volta che il bambino ha fame, senza regole o orari rigidi, anche quando tuo figlio è ammalato. Il tuo bambino ne mangerà a seconda del suo bisogno.

Fino a 5-6 mesi è questo l'unico alimento di cui tuo figlio ha bisogno, poi puoi continuare a darlo aggiungendo anche altri cibi (carne, minestrine, frutta, verdure) necessari per la sua crescita dopo i 6 mesi.

L'ALLATTAMENTO

Il piccolo va nutrito al seno molto presto, già dopo 3-6 ore dalla nascita.

Le prime volte potrai incontrare delle difficoltà. Può succedere che il piccolo si attacchi con difficoltà, che la suzione sia dolorosa, o che il latte sia scarso.

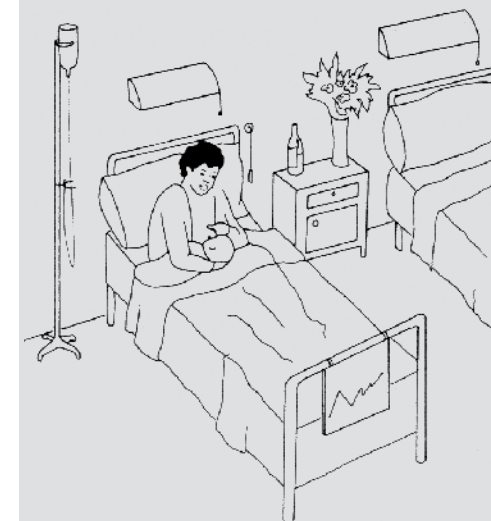
Non preoccuparti eccessivamente, continua ad attaccarlo al seno, perchè tutto ciò è normale e si risolve in alcuni giorni.

La durata della poppata deve essere di 15-20 minuti, 10 minuti per ogni mammella.

Ad ogni pasto usa tutte e due le mammelle, e ricorda che non serve tenerlo attaccato di più, perchè la maggior parte del latte viene succhiata nei primi 10-15 minuti.

Nel primo mese, il bambino mangerà sei o anche sette volte al giorno, poi quattro o cinque volte nei mesi successivi: lascia il tuo piccolo libero di decidere gli orari in cui mangiare, secondo le sue necessità.

Se il suo peso aumenta regolarmente (150-200 grammi alla settimana), hai la sicurezza che mangia a sufficienza.



IGIENE DELLA MAMMA

Devi lavare giornalmente il seno con acqua e sapone, poi devi asciugarlo accuratamente. Prima di allattare devi lavarti sempre le mani.

Anche dopo avere allattato, asciuga il seno e il capezzolo con una garza pulita e proteggi il capezzolo fino alla poppata successiva con un po' di garza.

Alle volte nelle prime settimane di allattamento può accadere che la mammella si indurisca o si arrossi. Può succedere anche che sul capezzolo compaiano le ragadi, piccole screpolature dolorose.

Non sospendere l'allattamento e consulta il tuo medico o l'ostetrica, prima che la situazione peggiori.

Ricorda che le medicine che tu prendi passano nel tuo latte, mescolandosi con esso.

Per questo non devi assumere dei farmaci senza prima chiedere consiglio al tuo medico, che ti indicherà quelli non dannosi per il tuo bambino.



L'ALIMENTAZIONE DELLA MAMMA

Durante l'allattamento è necessario che la tua alimentazione sia più abbondante, anche se non eccessiva.

La carne, il pesce, i formaggi, le verdure e la frutta sono tutti cibi importanti.

Giorno dopo giorno, dovresti variare le cose che mangi, scegliendo fra questi cibi.

Ricorda che ciò che tu mangi entra a far parte del tuo latte.

Per questo alcuni cibi possono dare al tuo latte un cattivo sapore (ad esempio la cipolla, l'aglio, il cavolfiore e le spezie) o essere causa di allergie nel bambino (i crostacei, gli insaccati, le uova).

Cerca di mangiarne con moderazione.

Ricorda che è importante bere molti liquidi per evitare la stitichezza, frequente nella mamma, e soprattutto per aumentare la quantità del tuo latte: spremute e succhi di frutta, possibilmente fatti da te, e latte di mucca ti danno vitamine e sali minerali, che sono sostanze importanti per te e per il tuo piccolo appena nato.

Nel periodo dell'allattamento è bene che tu eviti di bere il caffè, il vino, e i liquori, così come devi evitare di fumare.

Tutte queste cose possono danneggiare la crescita del tuo bambino



LA SALUTE DEL BAMBINO

Anche il fumo delle persone che vivono nella tua casa può essere dannoso: i bambini che vivono insieme a persone che fumano, hanno frequenti tossi, bronchiti e asma.

Quando in una stanza qualcuno sta fumando, è meglio portare il bambino in un'altra stanza, oppure chiedere a chi fuma di cambiare stanza.

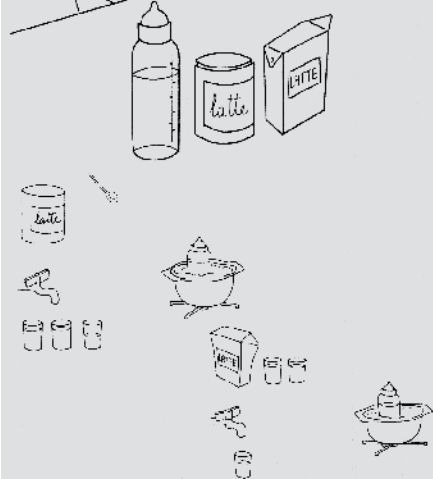
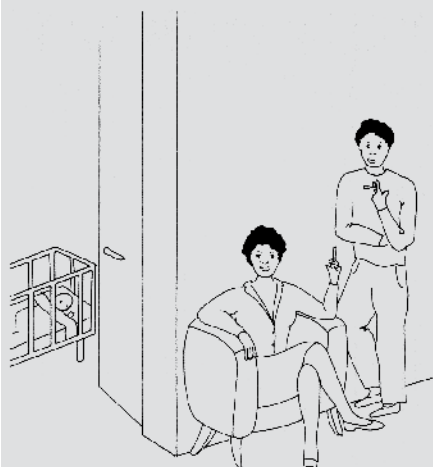
Quando non hai il tuo latte o non ne hai a sufficienza puoi usare il latte artificiale per nutrire tuo figlio.

Esistono molti tipi di latte in polvere o liquido che puoi comprare in farmacia e che sono fatti per essere simili al tuo latte.

Questi latti si danno al bambino con il biberon. Il pediatra ti consiglierà il più adatto e ti spiegherà come prepararlo a seconda del peso e dell'età del tuo bambino.

I latti liquidi sono già pronti, non vanno diluiti con acqua, vanno solo riscaldati.

I latti in polvere vanno preparati mettendo nel biberon la polvere e l'acqua nella quantità che il pediatra ti indicherà.



L'ALLATTAMENTO ARTIFICIALE

Anche il latte di mucca può sostituire il tuo latte: va riscaldato e diluito con acqua minerale non gasata o acqua bollita, (2 parti di latte e una di acqua), poi va aggiunto zucchero (1 cucchiaino ogni 100 cc. di latte).

Quando usi il latte in polvere, quello liquido, oppure quello di mucca, devi seguire gli orari e le quantità che il pediatra ti dirà.

Prima di dare il latte al bambino, controlla sempre che non sia troppo caldo.

Il biberon e le tettarelle vanno lavati ogni volta che li usi, poi sterilizzati.

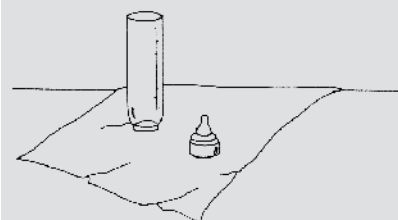
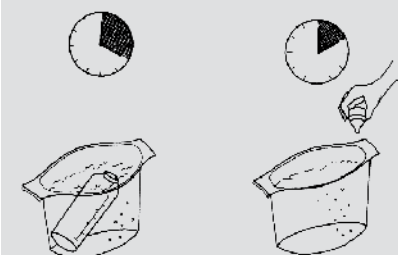
Per sterilizzarli puoi usare una delle due modalità qui indicate:

- metti il biberon e le tettarelle in una pentola piena d'acqua e fai bollire il biberon nell'acqua per 20 minuti e le tettarelle per 10 minuti, poi falli asciugare bene lasciandoli sgocciolare su un piano pulito;
- oppure, immergi biberon e tettarelle in una soluzione disinfettante adatta, che trovi in farmacia, e lasciali in immersione circa due ore, poi falli asciugare bene lasciandoli sgocciolare su un piano pulito.

Ricorda comunque che il tuo latte è quello migliore.

Se puoi, non rinunciare a dare il tuo latte.

Se non è sufficiente puoi alternare il tuo latte al latte artificiale.



L'IGIENE DEL NEONATO

Il moncone ombelicale è quel piccolo pezzo di cordone ombelicale che resta attaccato alla pancia del bambino dopo la nascita.

Esso si stacca da solo entro i primi 7-10 giorni di vita.

Per favorirne la caduta, puoi avvolgerlo in una garza sterile bagnata con alcool a 60 gradi e ricoprirlo con una benda elastica.

Puoi ripetere questa operazione ogni giorno, per più volte.

Dopo la caduta, devi pulire la ferita ombelicale con alcool o altro disinfettante e con garze sterili finché non si sarà completamente chiusa.

Questo avviene entro due o tre giorni dalla caduta del cordone ombelicale.

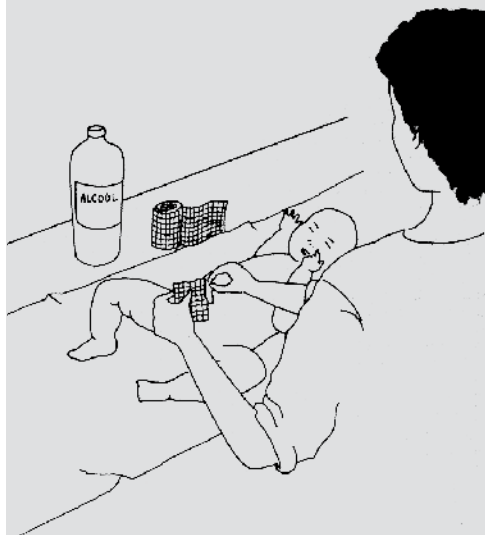
Ricorda di lavarti le mani prima di queste operazioni.

Puoi trovare l'alcool a 60 gradi, la benda elastica e le garze sterili in farmacia.

Prima di fare il bagno al tuo bambino, devi attendere che la ferita ombelicale si sia completamente chiusa.

Se l'ambiente in cui vivi è sufficientemente riscaldato, puoi fare il bagno al bambino tutti i giorni.

Ricorda che il bambino appena nato è molto sensibile alle variazioni di temperatura.



IL BAGNO DEL NEONATO

E' sempre bene lavarsi le mani prima di fare il bagno al bambino.

Per lavare il bambino puoi usare una grande bacinella di plastica.

Questa non può essere usata per altri lavori, come lavare i piatti o il bucato, essa va usata solo per il suo bagno.

Controlla sempre la temperatura dell'acqua con un gomito prima di immergervi il piccolo. Prima di iniziare il bagnetto, controlla di avere a portata di mano tutto l'occorrente (sapone, asciugamano grande, vestiti e pannolino puliti).

É meglio non usare borotalco che può raccogliersi nelle pieghe della pelle, causando irritazioni locali o essere inalato causando problemi respiratori.

Se non si dispone di un ambiente riscaldato, è comunque necessario provvedere alla pulizia giornaliera del neonato.

Puoi utilizzare acqua calda, sapone, una spugna o un guanto di cotone. Puoi svestire una parte del corpo alla volta, lavarla, asciugarla e rivestirla, per poi passare ad un'altra parte.

In farmacia puoi trovare il sapone adatto al bagno del tuo bambino.



PULIZIA: OCCHI, NASO ORECCHI, UNGHIE E CAPELLI

Per la pulizia degli occhi puoi servirti di batuffoli di cotone, bagnati in acqua tiepida e ben strizzati.

Utilizza un batuffolo diverso per ciascun occhio e procedi dall'interno verso l'esterno.

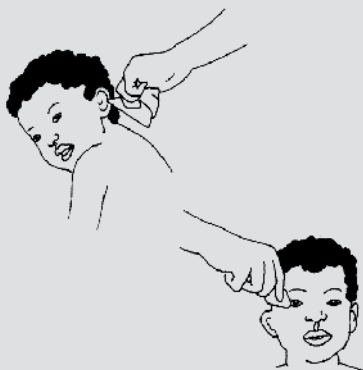
Usa un fazzolettino di carta bagnato, solo per la parte esterna.

Non usare bastoncini (cotton-fioc) o altro per la parte interna.

Le unghie del bambino non devono essere eccessivamente lunghe perchè possono raccogliere sporcizia e il bambino si può graffiare. Devi tagliare le unghie eliminando le punte, usando forbici dalla punta arrotondata.

I capelli vanno lavati due o tre volte alla settimana, normalmente lo si fa in occasione del bagno. A volte sulla testa del bambino si possono formare delle croste, esse sono in genere assolutamente innocue.

Le croste devono essere ammorbidite con olio (in Farmacia ci sono molti prodotti per questo uso) e rimosse dopo un po' con acqua tiepida e uno shampoo leggero.



IL CAMBIO DEGLI INDUMENTI

È opportuno cambiare il pannolino del bambino ogni volta che ti accorgi che si è sporcato.

Feci, urine, sudore, latte rigurgitato sono irritanti e il loro contatto prolungato è dannoso per la pelle delicata del neonato.

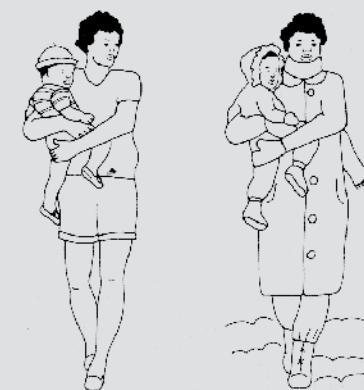
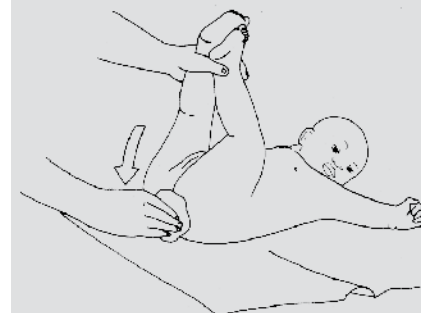
Prima e dopo il cambio del pannolino devi lavarti le mani. Prima di mettere il pannolino pulito, devi lavare il sederino del bambino con acqua calda e sapone.

Nelle bambine è meglio procedere dall'avanti all'indietro, per evitare che anche piccolissime quantità di feci vengano trattenute nella zona genitale.

L'applicazione di creme non è necessaria. Solo se il sederino si dovesse arrossare leggermente, dopo averlo lavato, puoi stendere in piccolissima quantità sulle parti interessate una crema grassa di protezione.

Se il rossore dovesse persistere o peggiorare devi rivolgerti al pediatra.

I vestiti del tuo bambino devono essere adatti alla temperatura dell'ambiente in cui vive: d'estate sono da preferire tessuti di cotone, d'inverno tessuti felpati e di lana, a seconda del freddo.



LE VACCINAZIONI

I vestiti devono inoltre essere comodi da togliere e da mettere e consentire al bambino di muoversi con la massima facilità.

Non è assolutamente necessario che il bambino porti le scarpe prima di aver imparato a camminare.

Si possono proteggere eventualmente i piedi dal freddo usando calzini di lana.

Anche se il bambino sta bene, è comunque consigliabile farlo visitare da un medico specializzato per i bambini (il Pediatra) dopo quindici giorni dalla nascita, per verificare se cresce regolarmente. In seguito, se non ci sono malattie, basterà portarlo dal pediatra una volta al mese, per i primi sei mesi di vita, e una volta ogni due o tre mesi, fino al compimento del primo anno.

Le vaccinazioni sono molto importanti perché proteggono tuo figlio contro alcune malattie infettive molto pericolose come la poliomielite, la difterite, il tetano, la pertosse, l'epatite B e il morbillo.



Le vaccinazioni sono innocue. In alcuni casi dopo la vaccinazione il bambino può avere un po' di febbre, mancanza di appetito, o un po' di agitazione.

Tutto questo si risolve in pochi giorni spontaneamente. Sono molto rari i casi di complicazioni gravi dopo le vaccinazioni.

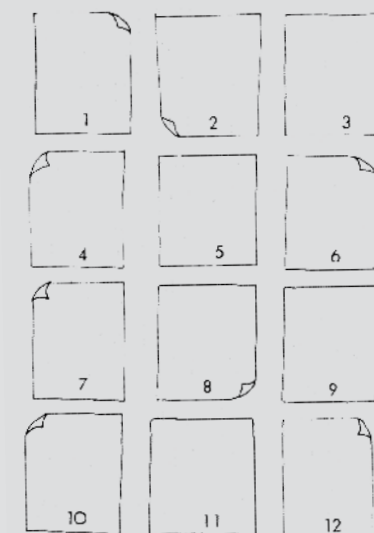
A tre mesi di età il tuo bambino inizierà le vaccinazioni. Ricorda che nel primo anno tuo figlio dovrà ripetere tre vaccinazioni (al terzo, al quinto e all'undicesimo mese di vita).

Queste vaccinazioni proteggono tuo figlio contro la poliomielite, la difterite, la pertosse e l'epatite B.

Nel secondo anno dovrà fare la vaccinazione contro il morbillo.

Le vaccinazioni contro la pertosse ed il morbillo non sono obbligatorie in Italia, ma sono vivamente consigliate per evitare i rischi di queste malattie.

Al Consultorio Pediatrico del tuo Quartiere o al tuo pediatra potrai chiedere tutte le informazioni su come e quando fare le vaccinazioni a tuo figlio.



SICUREZZA E PREVENZIONE INCIDENTI

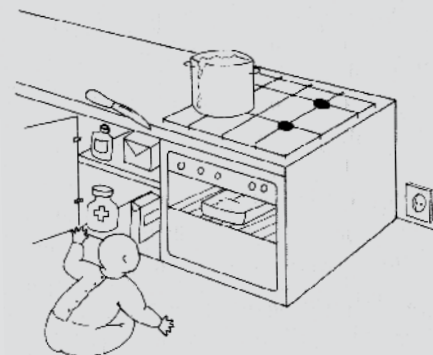
Devi sapere che gli incidenti ai bambini sono piuttosto frequenti e, alle volte, possono avere con sequenze gravi.

Nell'ambiente dove il bambino vive, possono esserci pericoli ai quali gli adulti spesso non badano.

La tua attenzione e la tua prudenza possono aiutare il tuo bambino ad evitare situazioni pericolose.

Non devi lasciare mai solo il bambino su fasciatoi, tavoli ed altri luoghi da cui può cadere. Ricorda che già a tre mesi di età il bambino comincia a muoversi da solo. Se devi allontanarti, porta con te il bambino o lascialo in un luogo sicuro.

Non devi lasciare mai solo, per nessun motivo, il bambino quando fa il bagno. Prima di immergere il bambino nell'acqua, porta vicino alla bacinella del bagno tutto quello che ti occorre. Se devi allontanarti, porta con te il bambino.



CADUTE ANNEGAMENTI, SOFFOCAMENTI

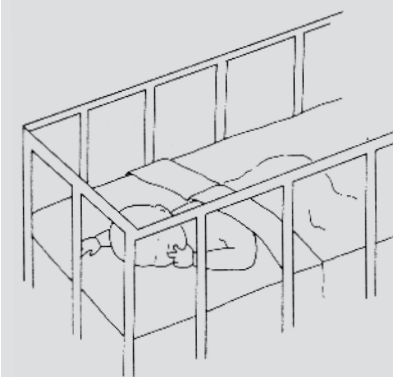
Non dare al bambino cibi piccoli e duri che potrebbero andargli di traverso (arachidi, caramelle, frutti con semi). Sono pericolosi anche i giocattoli di piccole dimensioni o con parti molto piccole che si possono staccare. Ricorda che il bambino porta tutto alla bocca.

Fai attenzione inoltre a coperte e cuscini nel letto dove il piccolo dorme.

È meglio far dormire il bambino a pancia in giù con la testa girata da un lato e senza cuscino, per evitare soffocamenti in caso di vomito o di rigurgito.

Fai attenzione alla conservazione dei cibi, alle date di scadenza, alla loro temperatura quando vengono dati al bambino.

I cibi conservati fuori dal frigorifero, o conservati al freddo ma per molto tempo, possono andare a male e alle volte è difficile accorgersene.



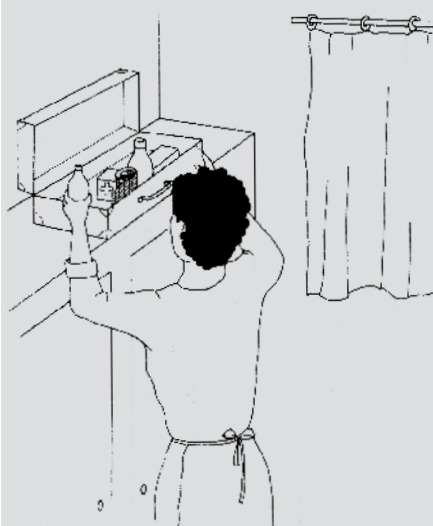
AVVELENAMENTI

Gli alimenti venduti in scatole, bottiglie e lattine hanno sempre stampata sulla confezione una data di scadenza oltre la quale non possono essere più mangiati.

Quando si dà da mangiare al bambino occorre controllare che il cibo non sia troppo caldo.

Se devi dare una medicina, controlla sempre che sia quella giusta: forma e colore della confezione possono essere confuse.

I farmaci vanno conservati fuori dalla portata dei bambini. Puoi chiuderli a chiave in un cassetto o in una valigia, oppure sistamarli in alto dove il bambino non può arrivare. La stessa attenzione va data ai prodotti di pulizia della casa, agli insetticidi e in genere a tutti i prodotti chimici. Non usare contenitori per alimenti (es. bottiglia del vino) per conservare altri prodotti (es. prodotti per la pulizia) perchè si rischia di ingerirli per errore.



USTIONI

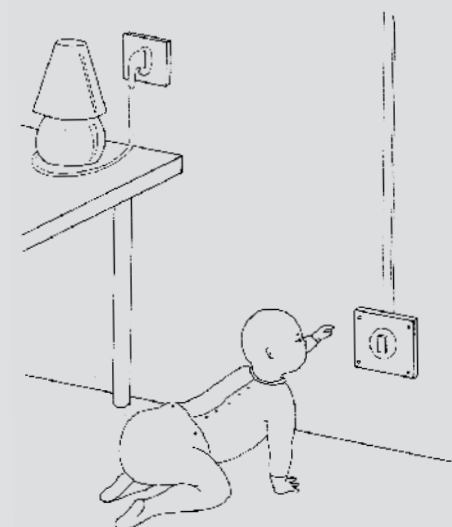
Quando stai cucinando, assicurati che il bambino non sia vicino al fornello. Una pentola può rovesciarsi e il liquido bollente può ustionare il piccolo. Per lo stesso motivo, non spostare liquidi bollenti quando il bambino è nelle vicinanze.

Ricorda che i fili elettrici esterni, le prese e prolunghe stese sul pavimento sono molto pericolosi poiché il bambino che comincia a muoversi da solo può esserne attratto, toccarli o addirittura metterli in bocca e morderli, così come può infilare le dita nelle prese sul muro. In commercio si trovano tappi di plastica con cui è possibile chiudere le prese di corrente che non si usano.

Cerca di evitare l'uso di prolunghe elettriche stese sul pavimento.

Se è possibile, fai correre il filo in alto, passando su mobili e porte, in modo che resti fuori dalla portata del bambino.

La febbre si presenta come un aumento della temperatura del corpo.



LE MALATTIE DEI BAMBINI

Se hai l'impressione che tuo figlio abbia la febbre puoi controllare tu stessa la temperatura usando il termometro.

Il termometro si applica sotto l'ascella del bambino, e va lasciato per dieci minuti, badando che l'estremità sensibile resti sempre ben stretta fra il corpo e il braccio.

La temperatura normale è di circa 37. Se il termometro indica una temperatura più alta, il bambino ha la febbre.

La febbre è il segno di una malattia, perciò è sempre bene fare visitare il bambino da un medico.

Soprattutto in inverno, i bambini possono soffrire di tosse e raffreddore accompagnati da una febbre leggera.

Si tratta di malattie non gravi che si curano in breve tempo.

Ricorda di non tenere il bambino troppo vestito quando ha la febbre.

Se invece la febbre è più alta di 38 ed è accompagnata da vomito e diarrea, oppure noti che il bambino è molto irrequieto o assopito, devi farlo visitare al più presto dal medico.



TOSSE, VOMITO, DIARREA

Se tuo figlio ha la tosse, devi fare attenzione a come questa si manifesta.

Se il bambino non ha la febbre ma solo tosse con catarro, non si tratta di una malattia grave. Il pediatra gli potrà dare una leggera medicina e tutto passerà in breve tempo.

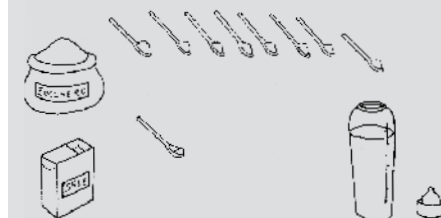
Quando la tosse è secca, molto insistente, e noti che il bambino respira a fatica, è bene invece portarlo al più presto dal medico.

I bambini fino a 4 o 5 anni soffrono spesso di questo problema. In inverno, se la casa dove il bambino vive non è riscaldata a sufficienza oppure è molto umida, la tosse può manifestarsi più frequentemente.

Se tuo figlio ha numerose scariche di diarrea (più di tre o quattro al giorno) e se oltre a ciò ha anche il vomito, devi portarlo subito dal medico. Intanto non dargli latte o altri cibi per un giorno.

Dagli invece da bere dei liquidi, come ad esempio un tè leggero con poco zucchero, oppure acqua zuccherata con un po' di sale. Dagli da bere molte volte durante la giornata in piccole dosi.

Se il bambino è nel periodo dell'allattamento, puoi continuare a dargli il latte del tuo seno. Non dargli invece il latte artificiale.

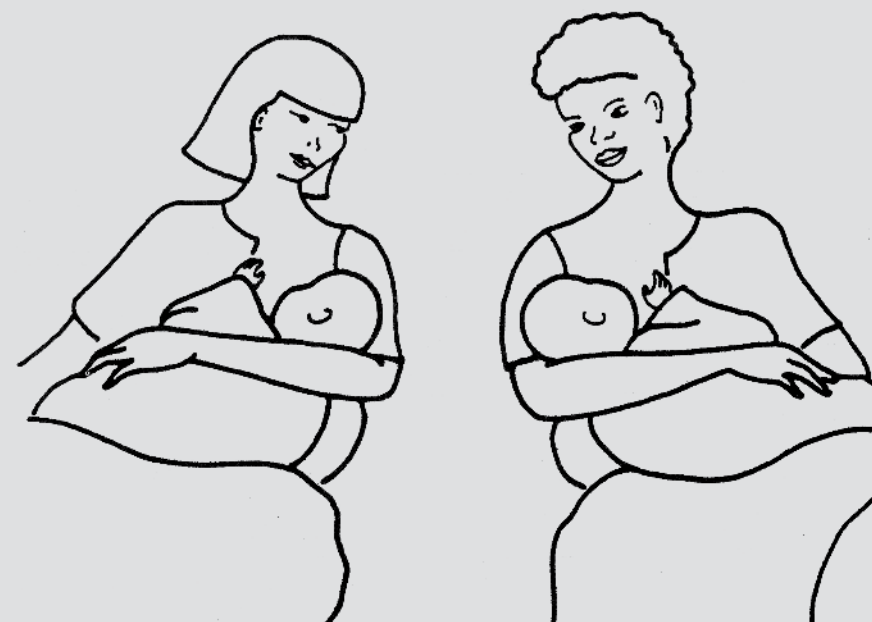


Passato il primo giorno, puoi riprendere a dare da mangiare al bambino, scegliendo come cibi il riso molto cotto assieme all'acqua di cottura, patate e carote bollite, mela e banana tritate. Puoi dargli ancora da bere un tè leggero poco zuccherato.



Ricorda in ogni caso di fare visitare il bambino dal pediatra, il quale ti consiglierà come continuare l'alimentazione del piccolo.

儿童保健手册



NUMERI UTILI:

电话专线:

Dors - Centro di documentazione per la Promozione della Salute - <http://www.dors.it>
Dors - 保健推广计划资料中心 - <http://www.dors.it>

Educazione alla Salute - Azienda Sanitaria di Firenze
<http://www.asf.toscana.it/> (percorso: Azienda - Educazione alla Salute)

Affettività e sessualità: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>
感情和性: <http://portalegiovani.comune.fi.it/pogio/jsp/ASLsessoaltro.jsp>

母親的奶水是剛剛出的孩子的最好食品。因為奶水里含有蛋白質,糖份,脂肪,礦物質鹽份,維他命,並且比例和數量都保持在最佳的水平。母親的奶水不需提前準備,隨時可以給孩子吃,而且溫度也正合適。

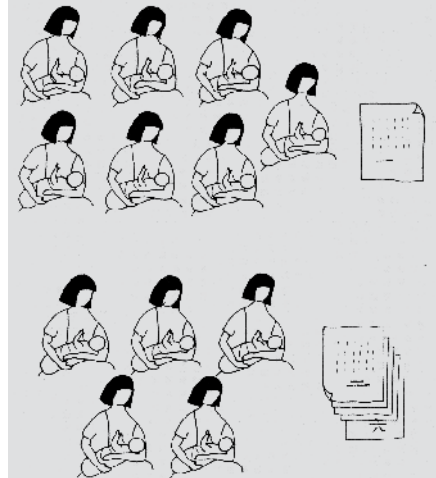
母親的奶水可以保護孩子不得傳染病。通過奶水母親可將自己體內的抵抗力傳給幼兒。

餵奶的時候母親開始和幼兒交流並且了解孩子的習性。



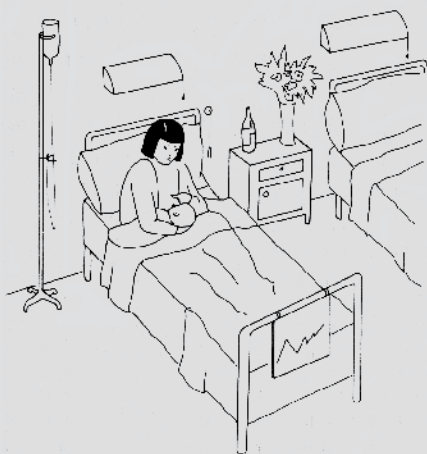
在孩子餓的時候母親可以不用根據時間,隨時給孩子奶,孩子生病時母親也可餵孩子奶,因為母乳是最好的營養品。孩子根據需要攝取一定的數量。

只有幼兒到第五,六個月以後才可以在母乳之外增加一些別的食物(肉,面粉,水果,蔬菜)。



小孩在出生後的三至六個小時可以開始餵母乳。

起先會碰到一些困難：奶頭會痛，奶量不夠等等。但是幾天後，這些都會自然地消失。所以做母親的不用擔心，應堅持餵奶。

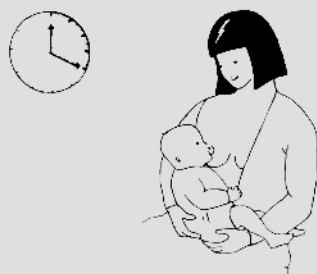


每次餵奶的時間：兩邊一共是15至20分鐘，應左右都用，不必增加時間。因為一過10至15分鐘，奶水就被吃光。



小孩剛剛出生後的第一個月，每日會吃6至7次。幾個月後，每日會吃4至5次。可以根据孩子的需要自由餵食。

如果孩子的重量每星期增加150至200克，就可以知道孩子的食量正常。



每天要用水和香皂來洗乳房，然後再仔細地擦干淨。

餵奶之前應洗手。

餵好奶以後把乳房和奶頭擦干淨，乳頭上放一塊消過毒的紗布。



開始餵奶的那段時間，乳房會變硬或發紅，奶頭會出現皸裂，但不應停止餵奶，可找醫生或婦產士檢查一下。

母親應注意，當你吃藥的時候，藥性也會通過奶水傳給幼兒，如果必須吃藥的話，醫生應給一些不至于影響幼兒身體的藥。



餵奶的時候，母親可食用帶有豐富營養的食品，但也不能吃得太多肉，魚，奶酪，蔬菜，水果，都是很重要的食品。母親要經常地選擇和變換所吃的食品。

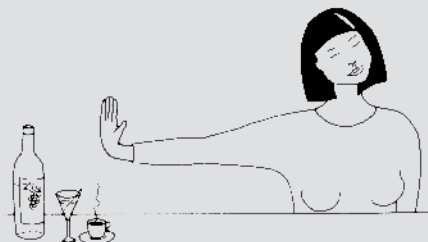
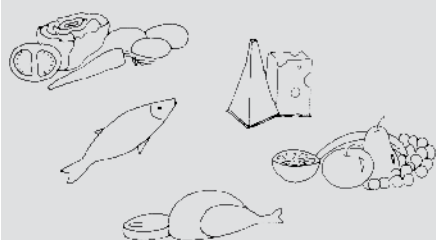
請不要忘了你吃的東西會變成奶水的一部分。

有的食品會給奶水帶來不好的味道。比如：洋蔥，大蒜，菜花，香料。有的食品的會引起孩子過敏，比如：海產品，香腸，雞蛋。這些東西都應少吃。

請不要忘記，應該喝很多水，這是為了避免便秘，也是為了增加奶量。

果汁和牛奶會提供很多維他命和礦物質鹽，這些都是母親和幼兒所需要的。

餵奶期間，不要喝咖啡，酒類，也不要吸煙，這些都會影響小孩的正常生長。



有人在身邊吸煙，也會傷害孩子的身體，特別是能引起支氣管炎，咳嗽，氣喘病。當有人在身邊吸煙時母親最好帶孩子避開。

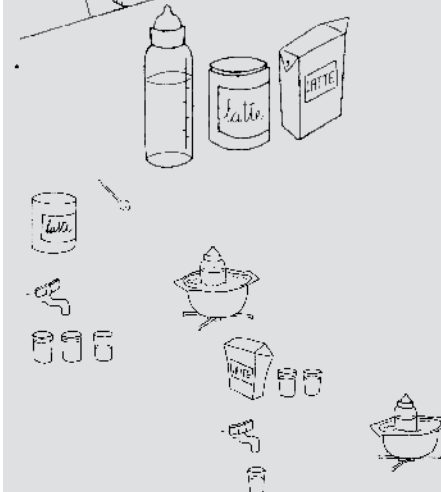
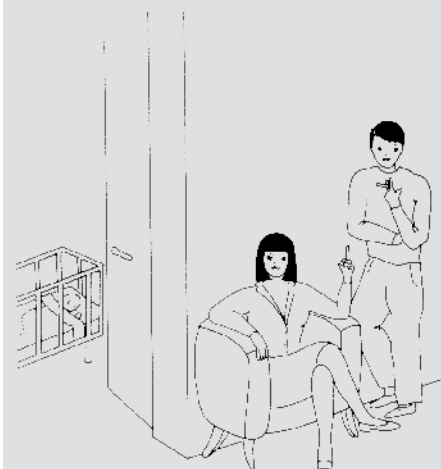
如果母親的奶水不夠，可使用人造奶粉來餵小孩。

藥店有很多種奶粉或加工好的奶汁，可用奶瓶給孩子餵奶。

兒童醫生會告訴你哪種奶粉最適合你的孩子，根據孩子的年齡和體重來安排一定的數量。加工好的奶汁，不需要再加入水，只需加熱即可。

奶粉需按照兒童醫生的囑咐來加適量的水。

牛奶也可代替母奶，但應加不帶汽的礦泉水或開水（每兩份牛奶加一份水），然後再加入白糖（壹百CC的奶加一小勺的糖）。



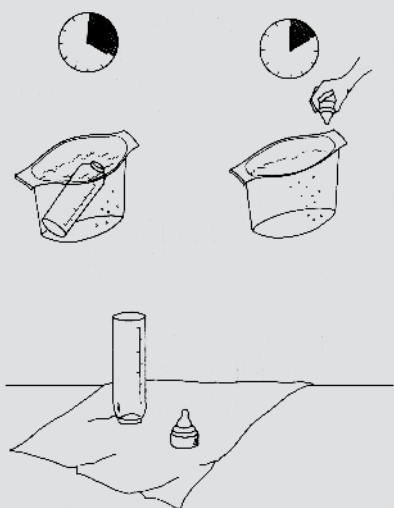
如果使用奶粉，奶汁或牛奶應按兒童醫生叮囑的來安排進食的時間和食量。餵奶之前要注意奶的溫度不要太熱。



每次用奶瓶時應注意瓶和奶嘴的衛生，要洗好，消毒。

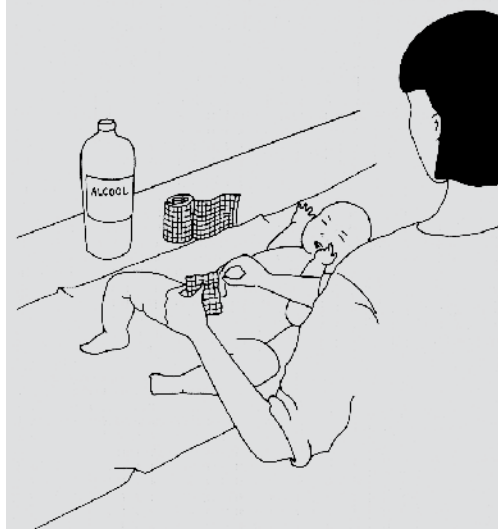
消毒辦法如下：把奶瓶放在裝滿水的鍋內煮20分鐘，奶嘴煮10分鐘，然後放在一塊干淨的板上任其自然風干。另外也可在藥店內買消毒葯水，將葯水攪入水中，再將奶瓶和奶嘴浸泡2個小時，然後同上面一樣任其風干。

請記住，母親的奶是幼兒最好的食品，因此不要輕易地放棄。若是奶水不夠的話，可和人造奶交替使用。



孩子出生後的七至十天內，孩子的臍帶會自然脫落。在這之前要用含有60%酒精的紗布包扎起來，然後再用一條松緊帶裹住肚子。每次換尿布的時候也應換一下包扎臍帶的紗布。當臍帶正常脫落之後，每天還應繼續用酒精擦干淨傷口。在一般的情況下傷口在兩三天內愈合。請注意在操作之前應將手消毒。

所用的酒精，紗布，松緊帶都可在藥店內買到。



只有在孩子的臍帶傷口完全愈合以後才能給孩子全身洗澡。如果住的地方比較溫暖，也可以每天給孩子洗澡。因為孩子對溫度的變化非常敏感。給孩子洗澡之前應先洗自己的手。孩子洗澡用的塑料盆，應是他專用的，不能用來洗碗和洗衣服。



將小孩放入水里之前，大人應用自己的肘來測一下水的溫度，也應檢查一下小孩所需的東西是否都已放在了身邊（香皂，毛巾，衣服，尿布）

洗澡完以後最好不要使用爽身粉。因為會進入孩子皮膚的褶紋內而引起皮膚病，另外飛起的粉塵也會引起孩子的呼吸道病。

如果所居之處不是很溫暖，也可以漸進地給孩子洗澡，用海綿或布的手套，香皂和熱水來慢慢地擦洗。

藥店內有賣小孩子們專用的香皂。

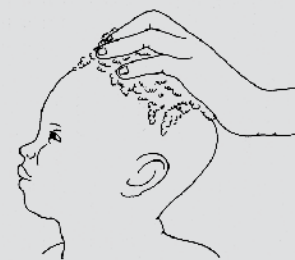
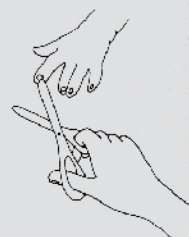


為了保護眼部的衛生，可用經過了溫水的棉花來從內向外地擦洗每一只眼睛。但應注意左右各用一塊棉花。

眼部周圍的衛生可用紙手帕來擦，不可以用棉桿來擦拭。

要注意孩子的指甲不要太長。因為會藏匿許多髒東西。另外也會划傷皮膚。可以用兒童專用剪刀來剪指甲。

孩子的頭髮應在每週兩三次洗澡的時候沖洗。有時候孩子的頭上會出現奶痂，但對孩子沒有什麼害處。可以用油（藥店內有賣專用的油）敷在頭上，然後再用溫水和香波來沖洗。

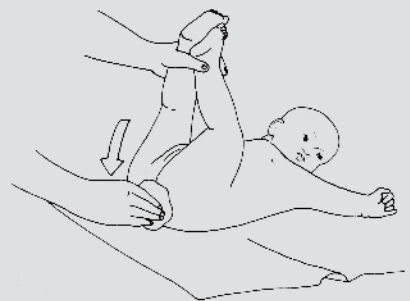


當發現孩子髒了，應立即給孩子換尿布，屎，尿，汗，吐出的奶都會讓孩子不舒服並傷害其皮膚。

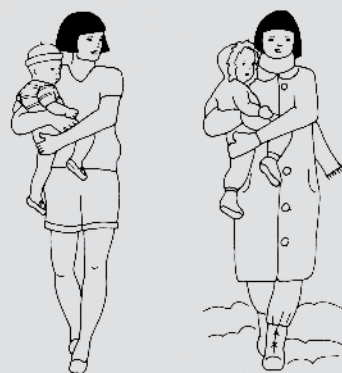
換尿布前後都應洗手。



換尿布時應該用溫水和香皂將小孩的屁股洗干淨。女孩子要從前往後洗，為了避免小尿塊會進入生殖器內。正常的情況下不用擦油，只有當小孩子的屁股發紅時才擦一種護膚油。要是過幾天還不好，應去看醫生。



小孩的衣服要適合他生活的環境，夏天可以穿布料的衣服，冬天可以穿毛質的。衣服的式樣應該是容易活動和穿脫方便的。



小孩會走路之前，不需要穿鞋，但在天冷的時候可以用毛的東西將腳包好，以免受涼。



孩子出生後的十五天，如果孩子身體沒有什麼大的問題，也應去讓兒童醫生再檢查一下以防萬一。以後每個月去檢查一次，一直到第六個月。六個月以後，就可以兩三個月去檢查一次了，這樣一直到孩子一歲以後。



打預防針和吃預防藥是保護孩子身體健康絕對不能缺少的環節，尤其是能預防一些特別嚴重的疾病。象脊髓灰質炎；白喉；破傷風；百日咳；乙形肝炎；麻疹等。

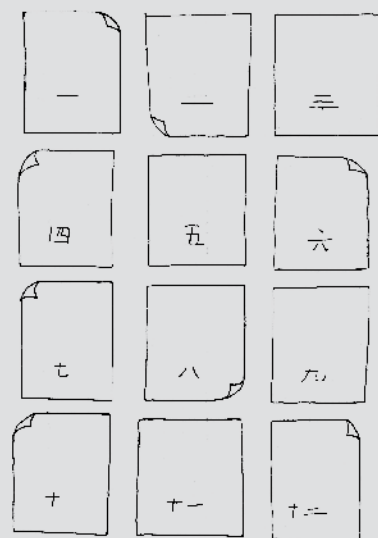
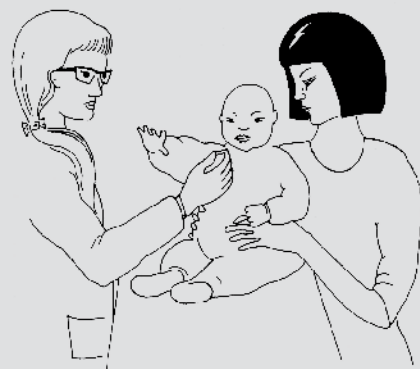


打預防針沒有什麼危險，也不會對孩子的身體造成危害。但有的時候打過預防針後，孩子也會有一點反應，比如發燒，不愛吃飯，緊張，不想睡覺等等。這種情況一般幾天後就會消失。只有少數的和情況比較特殊的孩子打預防針會有危險。

孩子從滿三個月時開始打預防針。一直到一歲期間有三次，時間是：三個月，五個月和第十一個月。第一年內所打的預防針能預防孩子不得如下的病症：脊髓灰質炎，白喉，百日咳，乙型肝炎。

到了兩歲，小孩開始打麻疹的預防針。百日咳和麻疹這兩種預防針在意大利是可以有選擇的，可打可不打，但按醫生的建議，還是打好。

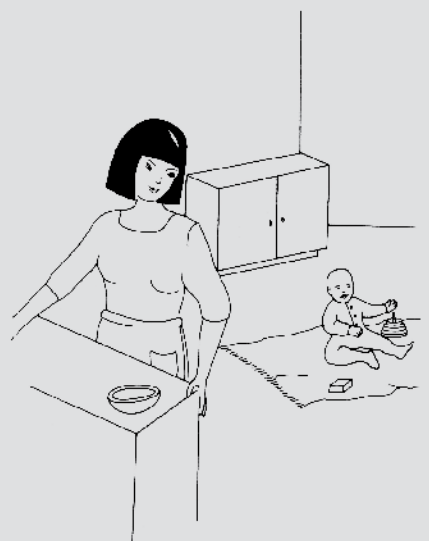
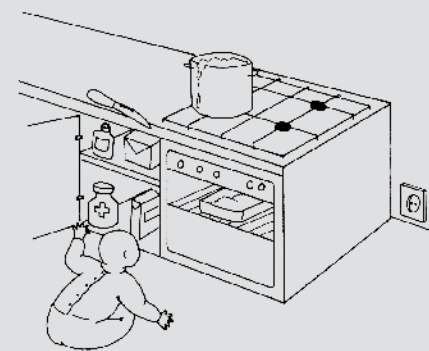
在你們所住的地區或孩子的家庭醫生處，都可以得到有關于小孩打預防育針的信息。



在孩子生長過程中，經常會出現一些事故，有的更能帶來非常嚴重的後果，因此家長應該注意孩子周圍的環境，不使孩子受到創傷，特別要留心平常不注意的隱蔽之地，可能暗藏的危險。

三個月的时候，孩子已能自己動了，因此請不要將孩子放在桌子上，或其他的高處而離開，孩子會很容易摔下來，如果你要離開，一定要將孩子貼身圈住，或者將他放在一個穩定安全的地方。

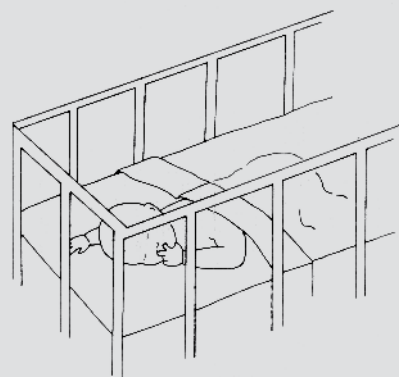
無論在任何情況下，孩子洗澡時絕對不能離開他，洗澡之前應準備好所有需要的東西，放在周圍，如果一定要取一個東西，請將孩子抱起來，不要讓他單獨留在水里。



請不要給孩子一些小而硬的食物,比如花生米,糖,還有里面帶核的水果. 小的玩具也很危險, 因為孩子看到任何東西後都會將其放入嘴里.



請注意一些毛毯和枕頭. 小孩睡覺的時候最好的姿態是趴著,頭在側面,這樣一旦孩子吐出了東西,可以不使其窒息.



一定要注意孩子所吃的食品的保存,比如適當的溫度,過期時間等等. 在給孩子餵食之前要查看一下.

有些不放在冰箱里的食品,其變質後從外表孩易發現,也應特別地注意.

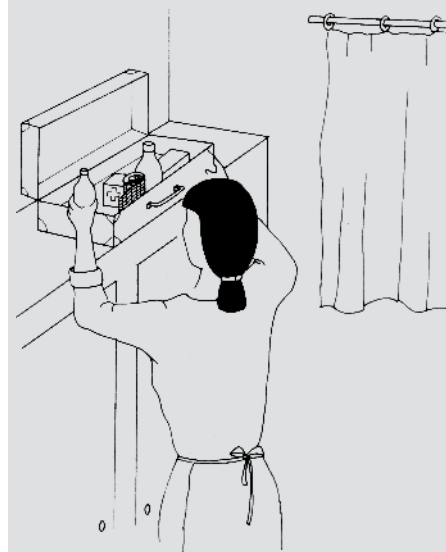
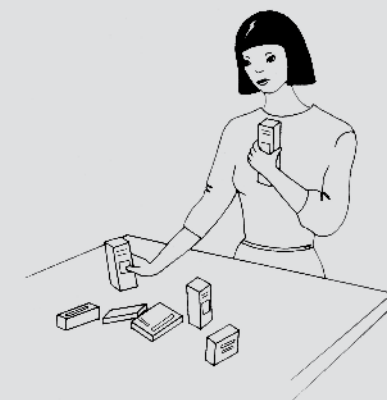
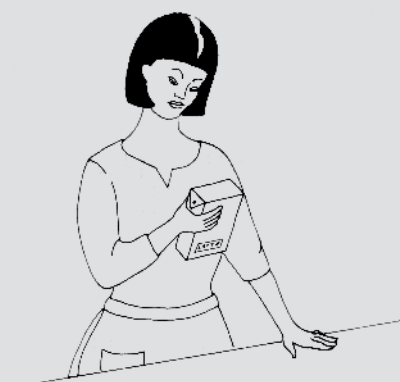


包裝好了的食物,象罐頭一類,在其包裝的外面 都會寫上過期的時間,一過了此時間後絕對不能食用.

給孩子餵食之前,大人應檢查一下給孩子的食物不要太燙.

給小孩吃藥之前,大人一定要檢查一下所給的藥物是否正確. 因為有時候會完全將兩種形狀,顏色相同但其實不是一種藥相混淆,所以應注意.

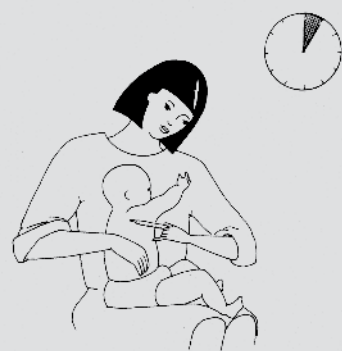
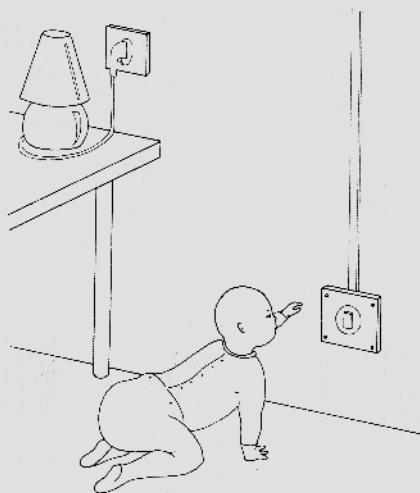
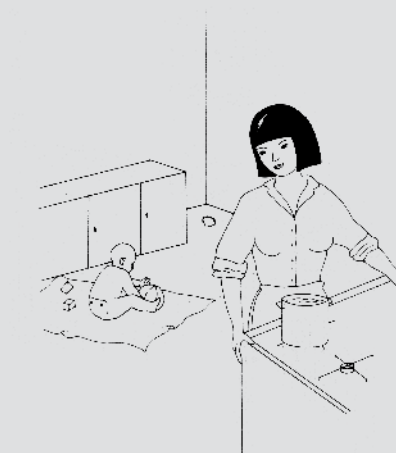
所有的藥物都應放在孩子不能拿到的地方. 比如鎖在箱子內或放在高處. 尤其要注意家里搞衛生用的化學物品和一些有毒的東西,象洗衣粉,殺虫劑等等. 而且絕不要將盛食品的瓶子等裝化學用品, 這樣有時會搞錯了,很危險.



當你在廚房做飯的時候，一定要注意不要讓孩子在爐子旁邊，因為滾熱的油或開水都會使孩子受傷。同樣的道理，當孩子在的時候，也不要拿燒熱了的水或湯汁之類的東西從孩子身邊經過。

請記住暴露在外面的電線，插頭等物對孩子來說都是危險之物，而且這些東西往往能引起孩子們的極大興趣，使孩子很想去摸，去抓，然後放在嘴里。或將小手指伸進插頭內，應去商店去買一種塑料做的專用來堵插頭的東西，將插頭堵住，另外將帶電的電線掛得高一點，使孩子夠不到。

發燒就是人體內的溫度比平時升高的一種症狀。如果你感到孩子發燒了，可用體溫表在家里檢查一下。體溫表的用法是：將其放在孩子的腋下十分鐘。注意體溫表的頭應緊緊地貼在臂部和身體之間。人們正常的體溫是 37°C ，如果體溫表上所顯示的溫度高于此度，那就是發燒了，應該去看醫生。



在冬天孩子很容易感冒發燒和咳嗽，但這種病孩是一種嚴重的病，一般的情況幾天就會好。如果孩子在發燒期間，整天昏昏欲睡和拉肚子，應及時找兒童醫生治療。

如果孩子有了咳嗽，應留意一下咳嗽的症狀，假如咳嗽時有痰但並不發燒。那說明病情不要是很嚴重。吃了兒童醫生所給的比較輕的藥，在短期內就會好。假如是長時間的干咳並連帶呼吸困難，應馬上去看兒童醫生。一般的情況孩子從出生到四或五歲，很多孩子都會得這個病，特別是冬天孩子的房間太濕或太冷都會很容易出現這種問題。

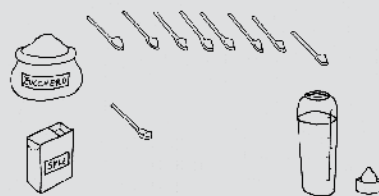
如果孩子生病後，在一天內又拉肚子又吐（一天有四次以上），應立刻去看醫生。在這段期間孩子不應該喝牛奶和吃其他的食物。有一天應什麼都不吃，但可以喝一些很淡的茶水或是含有糖和鹽的涼開水，每次一口一口地喝，不要急著喝得太多。如果孩子還在吃母親的奶，可以繼續吃，不要斷，也不要吃代乳品。過了一天以後孩子可以進食了，但應選擇一些比較合適的食物，像粥，土豆，煮過的胡蘿卜，香蕉，蘋果和放有糖的淡茶等。



請記住：孩子病情非常嚴重的話，一定要看兒童醫生。並請教醫生在孩子生病這段時間內如何吃飯，兒童醫生會告訴你最適的食譜。

如果孩子生病後，在一天內又拉肚子又吐（一天有四次以上），應立刻去看醫生。在這段期間孩子不應該喝牛奶和吃其他的食物。有一天應什麼都不吃，但可以喝一些很淡的茶水或是含有糖和鹽的涼開水，每次一口一口地喝，不要急著喝得太多。如果孩子還在吃母親的奶可以繼續吃，不要斷，也不要吃代乳品。過了一天以後孩子可以進食了，但應選擇一些比較合適的食物，像粥，土豆，煮過的胡蘿卜，香蕉，蘋果和放有糖的淡茶等。

請記住：孩子病情非常嚴重的話，一定要看兒童醫生。並請教醫生在孩子生病這段時間內如何吃飯，兒童醫生會告訴你最適的食譜。



INFORMAZIONI PER I GENITORI SULLA DROGA 为家长提供有关毒品的咨询服务



NUMERI UTILI:

电话专线:

Ce.S.D.A - Centro studi, ricerca e documentazione su Dipendenze e Aids: www.cesda.net/
Ce.S.D.A - 沉迷上瘾和艾滋病研究调查资料中心: www.cesda.net/

Ser.T - Servizio per le tossicodipendenze
Ser.T - 服用毒品者的专线服务

Numero verde: 800.39.40.88
免费电话号码: 800.39.40.88

VOI POTETE CAMBIARE LE COSE 你们可以改变问题

Che cos'è una droga

什么是毒品

Una droga è qualsiasi sostanza, esclusi gli alimenti e l'acqua, che quando viene assunta dall'organismo cambia le funzioni della mente e del corpo. Per cui medicine, caffeina, tabacco, bombolette aerosol, alcol, canapa indiana, eroina e steroidi rientrano tutti nella categoria di droga.

毒品是除了食物和水以外，任何一种给人体器官吸收以后，可以影响神经和躯体的功能的物质。因此药物，咖啡因，烟草，引入剂，酒精，印度大麻，海洛因和类固醇都属于毒品。

Principali categorie di droga e i loro effetti

毒品的种类和它们的作用

Le droghe vengono spesso raggruppate in base all'effetto che esercitano sul sistema nervoso centrale: Le principali categorie sono tre:

毒品的分类主要根据它们对人体中央神经系统产生的影响而分门别类。主要分三种：

- **depressivi**
- 抑制剂
- **stimolanti**
- 兴奋剂
- **allucinogeni**
- 幻觉剂

Secondo la legge, la classificazione di una droga dipende da specifici fattori. Per esempio l'alcol è una droga legale, ma nella maggior parte dei casi, l'acquisto di alcol da parte di ragazzi di età inferiore ai 18 anni non è legale

按照法律，毒品的分级根据很多独特的因素。譬如酒精是一种合法的毒品，但是如果没满18岁的孩子购买的话就属于违法。

Depressivi 抑制剂

Questo termine non significa che quando una persona prende un farmaco si sente depressa o triste. I farmaci depressivi fanno rallentare il sistema nervoso centrale e i messaggi che vanno e vengono dal cervello. Essi rallentano anche il battito cardiaco e la respirazione.

这个名词并非说如果一个人服用一种药物后会感到情绪低落或悲伤。抑制剂能够减缓人的神经中枢系统的反映和来往于大脑的讯息，心率和呼吸也会随之减慢。

I depressivi includono:

抑制剂包括：

Legali: alcolici, tranquillanti leggeri, prodotti assunti per inalazione (colle, benzina e bombolette di vernice) codeina come il Panadeine e narcotici a base di oppio come il metadone.

合法的：酒精饮品，弱安定药剂，吸入剂（胶水，汽油和喷漆），可待因如 Panadeine，如美沙酮的鸦片制剂。

Illegali: canapa indiana (marijuana, hashish, olio di hashish) oppiacei quali l'eroina.

非法的：大麻类毒品（大麻，印度大麻，印度大麻油）海洛因等鸦片制剂。

Gli effetti leggeri possono essere:

轻微的药效包括：

- **sentirsi rilassati**
- 精神放松
- **un senso di calma e di benessere**
- 感觉镇静和心旷神怡
- **un senso di euforia**
- 心情愉快
- **sentirsi coraggiosi**
- 感到更有勇气

Gli effetti più forti possono essere:

严重的药效包括：

- **farfugliare**
- 说话含糊不清
- **movimenti non coordinati**
- 动作不协调
- **vomito e nausea**
- 呕吐和恶心
- **perdita della conoscenza causata dal rallentamento della respirazione e del battito cardiaco**
- 因呼吸和心率减慢而导致失去知觉
- **nei casi estremi la morte**
- 严重时会导致死亡

I depressivi influiscono sulla concentrazione e sulla coordinazione e fanno rallentare la capacità di reagire a situazioni inaspettate – questi effetti rendono pericolosa la guida.

抑制剂影响精神集中和身体协调能力，令人在突发情况下反映迟钝，这使得驾驶车辆极为危险。

Quando si assume un depressivo con un altro depressivo per esempio alcol e canapa indiana gli effetti possono intensificarsi in modi inaspettati.

如果混合使用两种抑制剂，如酒精饮品和印度大麻，其作用会激增，后果无法预料。

La canapa indiana contiene più catrame del tabacco: Il fumo continuo della canapa indiana può provocare la bronchite, il cancro alla bocca, alla gola e ai polmoni e altre malattie correlate al fumo. La canapa indiana può influire negativamente sulla memoria a breve termine e sulla logica dei processi intellettivi.

大麻类毒品的焦油含量高于香烟，经常吸大麻会导致支气管炎，口腔癌，咽喉癌和肺癌等跟抽烟有关的疾病。大麻会影响短期记忆力和逻辑思维能力。

L'eroina è un oppiaceo. Gli oppiacei sono forti antidolorifici e potenti depressivi.

海洛因是一种鸦片制剂。鸦片制剂是强止疼剂和强抑制剂。

L'eroina venduta per la strada spesso non è pura: Le complicazioni e i gravi effetti collaterali dipendono dall'incostanza del grado di purezza dell'eroina. Condividere aghi, siringhe e strumenti per iniettare la droga comporta il rischio dell'HIV / AIDS, dell'epatite C e B e di altre infezioni.

街头贩卖的海洛因经常不纯：并发症和严重的副作用视乎海洛因的纯度而定。共用针头，针筒或注射毒品的器具可以具有感染爱滋病毒和爱滋病，丙型和乙型肝炎病毒的危险。

Stimolanti 兴奋剂

Gli stimolanti fanno accelerare il metabolismo del sistema nervoso centrale e i messaggi che vengono dal cervello. Gli stimolanti fanno accelerare il battito cardiaco, la temperatura corporea e la pressione del sangue.

兴奋剂加速中枢神经系统的反映和来往大脑的讯息。兴奋剂具有提高心率，体温和血压的作用。

Gli stimolanti includono:

兴奋剂包括：

Legali: nicotina (sigarette), caffeina (caffè, cola, cioccolata, prodotti dimagranti, alcuni “drink energetici”, pseudoefedrina (contenuta in alcuni farmaci per la tosse e il raffreddore).

合法的：尼古丁（香烟），咖啡因（咖啡，可乐，巧克力，减肥药品和某些“活力饮品”），假麻黄碱（某些咳嗽和感冒药中含有）

Illegali: cocaina, anfetamine senza ricetta medica, speed, LSD e ecstasy.

不合法的：可卡因，没有医生处方的安非他命，speed, LSD和迷幻药。

Gli effetti leggeri possono essere:

轻微的药效包括：

- sete
- 口渴
- inappetenza
- 胃口欠佳
- incapacità di dormire
- 无法入睡

- pupille dilatate

- 瞳孔擴散

- loquacità

- 话多

- irrequietezza

- 心神不安

Gli effetti più forti possono essere:

严重的药效包括：

- ansietà

- 焦虑

- panico

- 恐慌

- convulsioni

- 疾病发作

- mal di capo e crampi allo stomaco

- 头疼和胃痉挛

- aggressività

- 具侵略性

- paranoia

- 偏执多疑

- confusione mentale

- 精神混乱

- perdita di conoscenza

- 失去知觉

Chi fa uso di stimolanti può essere fisicamente esaurito per mancanza di sonno e di cibo.

使用兴奋剂的人因为吃不好，睡不着而觉可能引起身体虚脱。

Allucinogeni 幻觉剂

Gli allucinogeni incidono sulla percezione. Chi fa uso di allucinogeni può avere una visione distorta delle cose. I sensi possono diventare confusi specialmente il senso del tempo, dei suoni e dei colori. Gli effetti degli allucinogeni variano molto e non sono facilmente prevedibili. 幻觉剂影响人的感知能力。使用幻觉剂的人看到和听到的事物可能会走样。尤其是对时间，声音和颜色的感受会迷茫不清。幻觉剂的药效差异很大，因此很难预料其影响。

Gli allucinogeni includono:

幻觉剂包括：

Illegali: LSD, funghi magici, messalina, ecstasy e marijuana (in forti dosi).

非法幻觉剂：LSD, 魔力蘑菇，墨斯卡林（messalina）迷幻药和大麻（大剂量）

Alcuni effetti possono essere:

幻觉剂的一些药效包括:

- **brividi di freddo e vampate di calore**
- 忽冷忽热
- **dilatazione delle pupille**
- 瞳空擴散
- **inappetenza, crampi allo stomaco o nausea**
- 胃口欠佳, 胃痉挛或恶心
- **più attività, loquacità e risate**
- 动作, 说话和发笑增多
- **panico e senso di persecuzione (paranoia)**
- 恐慌, 和有受逼害感 (偏执多疑)
- **flash back a lungo termine**
- 长期药效幻觉重现

Quali sono gli effetti della droga sugli individui

毒品怎样影响人体

Gli effetti della droga variano da una persona all'altra e dipendono da:

毒品的药效因人而异并与以下因素有关:

- **l'individuo:** il suo umore, la corporatura, il peso, il sesso, la personalità, la salute, quando ha consumato l'ultimo pasto, aspettative e esperienze precedenti con la droga.
- **人:** 人的情绪, 个头, 体重, 性别, 个性, 健康状况, 前一次进食的时间, 对毒品的期望和使用毒品的经历。
- **la droga:** la quantità assunta, la potenza, come viene assunta (fumata, ingerita, iniettata) e se l'individuo ha preso altre droghe simultaneamente.
- **毒品:** 用量, 强度, 使用方法 (吸烟, 吞服, 注射) 与及是否同时使用其他毒品。
- **l'ambiente:** se l'individuo si trova con amici fidati, da solo, in un contesto sociale o a casa.
- **环境:** 是否与可以信任的朋友在一起, 或独自一人, 在社交场合或在家里。

Quali sono i danni correlati all'uso della droga?

使用毒品有哪些危害?

I possibili danni includono:

毒品可能产生的危害包括:

- **danni all'organismo**
- 对人体有害
- **danni alle relazioni con gli altri: amici, famiglia, comunità**
- 对人与人之间的关系有害, 朋友, 家人, 社团。
- **danni allo stile di vita: lavoro, educazione, alloggio**
- 对生活方式有害: 就业, 教育, 居住。
- **danni correlati alle infrazioni della legge.**
- 涉及违法行为的害处。

L'intossicazione può influire sulla capacità di giudizio e un individuo può correre rischi che

normalmente non correrebbe, per esempio potrebbe tuffarsi in una piscina poco profonda. Molti giovani sperimentano le droghe per cui è importante che siano in grado di potersi salvaguardare il più possibile contro eventuali pericoli.

人在药性发作时判断能力会受到影响, 从而去冒平常不会冒的险, 例如在浅水处跳水。很多年轻人尝试毒品, 年轻人应该具备尽可能安全渡过这一个人人生阶段的判断能力, 这是很重要的。

Anche quando i giovani non fanno uso di droga potrebbero lo stesso soffrirne le conseguenze a causa degli altri. Uno dei rischi più comuni è salire in macchina con qualcuno che ha bevuto troppo.

年轻人可能会选择不沾毒品, 但仍然会受到其他使用毒品的人的影响。一个常见的危险是乘坐酒后驾驶者开的汽车。

Alcune droghe, specialmente i farmaci, sono necessari o apportano benefici alla salute, ma se vengono condivisi con gli amici ne possono conseguire danni.

有些毒品, 尤其是药品, 对健康是必须或有益的, 但是如果和其他人合用这些药品, 会产生危害。

Perché i giovani fanno uso di droga?

年轻人为什么使用毒品?

I giovani danno le stesse ragioni che danno gli adulti per spiegare perché fanno uso della droga: Le ragioni addotte sono:

年轻人使用毒品的理由与成年人使用毒品的理由相同, 其中包括:

- **per divertimento**
- 寻找乐趣
- **per estraniarsi dalla realtà e dimenticare i loro problemi**
- 逃避现实和忘掉问题
- **per farsi coraggio e sentirsi più sicuri si sé**
- 获得信心和勇气
- **per non doversi assumere la responsabilità delle proprie decisioni**
- 逃避个人作出决定的责任
- **per avere rapporti sociali**
- 作为社交手段
- **per festeggiare**
- 作为庆祝活动
- **per sperimentare**
- 出于好奇尝试
- **per vincere la noia**
- 摆脱厌倦感
- **per rilassarsi dalle tensioni**
- 放松和消除紧张
- **per alleviare il dolore**
- 止疼

Per molti sperimentare e rischiare fa parte del processo di crescita e della vita. L'uso di droga o di farmaci da parte dei genitori può avere un'influenza determinante sull'uso di droga e di farmaci da parte dei figli.

Per la maggior parte, l'uso di droga e di farmaci da parte dei genitori è un'esperienza normale e fa parte della vita. Per molti, l'uso di droga e di farmaci da parte dei genitori è un'esperienza normale e fa parte della vita.

Come faccio a sapere se mio figlio/a fa uso di droga?

怎样知道自己的孩子是否在使用毒品？

E' molto difficile poter dire con sicurezza se vostro figlio/a faccia uso di droga. Gli effetti della droga variano notevolmente da una persona all'altra. Non ci sono cambiamenti fisici o emotivi che dimostrino specificamente che qualcuno faccia uso di droga, ma se vostro figlio/a si comporta in modo insolito per qualche tempo potrebbe esserci un problema. E' da rilevare che i cambiamenti possono far parte del processo della crescita. Cercate di parlare con vostro figlio/a prima di concludere rapidamente che possa far uso di droga.

要了解子女是否使用毒品并不容易。毒品的药性因人而差异很大。使用毒品并没有什么特别的身体和情感变化，但是子女如果长时期行为异常，就可能存在问题。但记住，这些变化也可能只是和成长有关，家长在与子女交谈时要慎重，不要轻易怀疑他们使用毒品。

Alcuni segni premonitori sono:

以下是一些应该引起警惕的迹象：

- **mostrare un senso di letargia**
- 精神萎靡
- **mangiare in maniera irregolare**
- 饮食习惯改变
- **avere estremi sbalzi di umore e scoppi d'ira**
- 情绪变化莫测和暴躁
- **cambiare gli amici di frequente e all'improvviso**
- 突然和经常变换朋友
- **avere un inspiegabile bisogno di denaro**
- 不明原因地需要钱
- **avere molti soldi**
- 身上钱很多
- **scomparsa di oggetti di valore**
- 贵重物品遗失
- **problemi con la polizia**
- 被警察注意

Che cosa devo fare se mi accorgo che mio figlio/a fa uso di droga?

发现自己的子女使用毒品应该怎么办？

Pensate alla sicurezza di vostra figlio/a e a quella degli altri.

此时应该考虑的是子女和其他人的安全。

Non lasciatevi prendere dal panico: le reazioni estreme lo/la renderanno meno disposto a parlare con voi e a dirvi esattamente che cosa è successo. Parlate con calma e cercate di individuare la realtà dei fatti.

不要惊慌：反映过度会令到子女不愿意与你交谈，不愿意告诉你到底出现了什么情况。心平气和地与子女交谈，以了解情况。

Fatevi spiegare i fatti: parlate con vostro figlio/a e cercate di sapere che tipo di droga ha preso e con che frequenza, può darsi che l'abbia provata una volta e che abbia già smesso di prenderla.

了解事实：与子女交谈了解他们在使用那种毒品，和使用毒品的次数和频率，也可能他们尝试过后已经停止使用。

Mostrate la vostra preoccupazione: fategli/le capire che gli/le volete bene ma che non approvate che faccia uso di droghe.

Scegliete il momento opportuno: se cercate di discutere l'uso di droga quando è intossicato/a o è sotto l'influenza della droga o quando siete arrabbiati è probabile che la discussione finisca in una lite. Aspettate fino a quando non abbia la mente lucida e quando siete più calmi. 表现你的关心：说清楚你爱他们但是不同意他们使用毒品。选择适当的时机：如果在子女吸毒发作或在受到毒品影响时，或在你生气时与他们交谈，都很容易就会吵起来，等到子女清醒了和自己也平静下来之时才与他们交谈。

Cercate di riconoscere i problemi: se vostro figlio/a fa uso di droga regolarmente per soddisfare un bisogno o per risolvere un problema, allora ha bisogno di aiuto e di sostegno. In questo caso rivolgetevi senza timore a un professionista.

认识问题：如果子女经常使用毒品是为了满足某种需求或解决某些问题，就需要得到帮助和支持。不要惧怕得到专业人士的帮助。

Non sentitevi in colpa: se vostro figlio/a fa uso di droga non vuol dire che avete fallito nel vostro ruolo genitoriale. Molti giovani attraversano momenti difficili o sperimentano le droghe nonostante abbiano genitori che li sostengono e si prendono cura di loro.

不要责怪自己：若子女使用毒品，这并非说明你没有尽家长的责任。许多年轻人尽管得到父母百般的爱护和支持，仍然会经历成长过程的困惑和尝试毒品。

Come posso influenzare le decisioni di mio figlio/a riguardo alla droga?

如何影响子女对使用毒品的决定？

Sperimentare fa parte della crescita. Molti ragazzi provano alcol e tabacco. Altri provano droghe illegali, come la marijuana. Ci sono alcune cose che i genitori possono fare per ridurre il rischio che i loro figli subiscano danni dovuti alla droga.

尝试是成长的一个部分。很多年轻人尝试喝酒和抽烟。有的还尝试非法的毒品如大麻。

家长可以采取一些措施，以便减少子女受到毒品影响的可能性。

Date il buon esempio: è più probabile che i figli di genitori che fumano e bevono facciano altrettanto. Esaminate come fate uso di tabacco, alcol e altre droghe e l'esempio che date ai vostri figli. Discutete con vostro figlio/a l'uso di droga da parte vostra e di altri per esplorare e per chiarire il suo/atteggiamento e i suoi valori.

做个好榜样：如果家长饮酒抽烟，子女也饮酒抽烟的可能性很大。考虑自己饮酒抽烟和使用其他毒品会对子女带来怎样的影响。理智地讨论你自己和他人使用毒品的情况，鼓励子女探索和理清他们的态度和价值观。

Siate informati: siate pronti a discutere delle problematiche della droga apertamente e onestamente. Se non sapete la risposta ad una domanda siate pronti a cercare altre informazioni per poter dare la risposta giusta. Questa è una cosa che potete fare insieme. Se raccontate storie esagerate sui pericoli che comporta l'uso della droga per spaventare vostro figlio/a è possibile che non ascolti quello che volete dirgli/le.

了解情况：准备开诚布公地讨论毒品问题。如果你不能回答某个问题，要设法找到有关资讯并作出回答。你也可以跟子女一起寻找答案。如果你对使用毒品的危险夸大其词，以便吓唬子女不要使用毒品，今后你说话就失去信服力，子女可能再也听不进去。

Parlate e ascoltate: siate pronti ad ascoltare i problemi e le preoccupazioni che potrebbe avere vostro figlio/a. Reagire esageratamente o non prendere sul serio le sue preoccupazioni potrebbe renderlo maldisposto/a a parlare con voi. La comunicazione con vostro figlio/a deve essere reciproca.

È importante che possiate parlare di tutto con vostro figlio/a. I genitori che non parlano con i propri figli di musica, scuola o sport potrebbero avere difficoltà a parlare di questioni emotive e delicate come l'uso di droga.

交谈和倾听：要倾听子女的问题和他们关心的事情。反映过度或不重视他们的担忧都会导致他们不愿意与你交谈。与子女的交流沟通应该是双向的。能够与子女交流日常问题是很重要的。如果家长平常不与子女交谈如音乐，学校和体育等日常事情，要谈论使用毒品这样令人情绪激动的问题就比较困难。

Stabilite le regole di base: programmate in anticipo per affrontare le situazioni potenzialmente difficili. E' bene che esprimiate chiaramente quale sia un comportamento accettabile riguardo all'uso di alcol e di altre droghe.

Permettete a vostro figlio/a di stabilire insieme con voi le regole di base, in questo modo si sentirà più responsabile e sarà più disposto ad osservarle. Insegnare ai giovani come negoziare può essere utile per porre fine a discussioni irrisolte e per appianare positivamente le situazioni più difficili.

定出规矩：事先制订好计划，以应付可能出现的困难。针对饮酒和使用其他毒品定出可以接受的行为规矩，这是很有用处的。

要允许子女参与规矩的制订，这样一来他们对执行规矩就更有责任心。帮助年轻人学会商谈，这样有助于终止无法解决问题的争吵，并支持他们正面解决困难。

Cercate di far conoscenza con gli amici di vostro figlio/a e con i loro genitori: gli altri genitori possono darvi un gran sostegno e incoraggiamento.

认识并了解子女的朋友及其家长：其他家长能提供有用的帮助和鼓励。

Cercate delle alternative all'uso della droga: i genitori possono incoraggiare i loro figli a trovare altri modi per rilassarsi e per far fronte alle loro difficoltà.

寻找替代毒品的方法：家长可以鼓励子女使用其他方法放松自己和应对困难。

Nota bene: Le informazioni contenute in questo testo sono di carattere generale e non dovrebbero essere considerate un sostituto alla consulenza specifica e professionale.

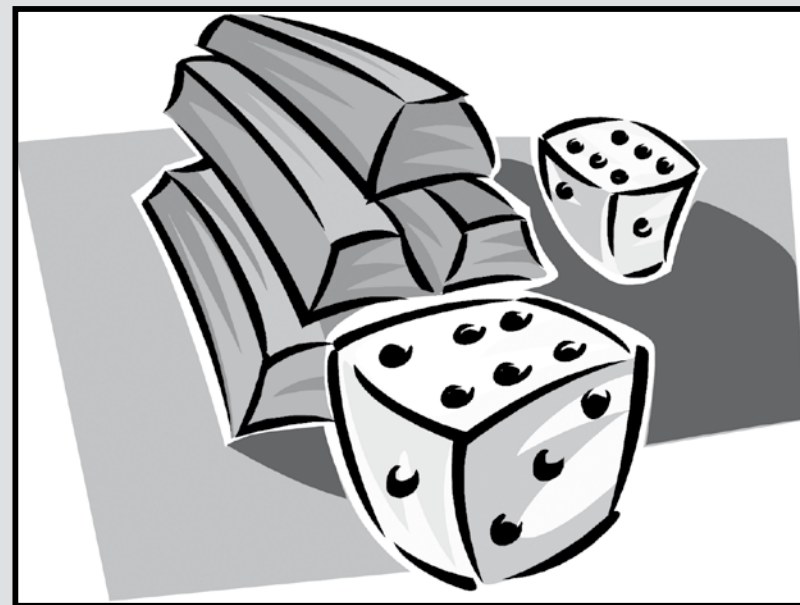
注意：本小册子的资讯只供一般使用，不要以此取代具体和专业的指导意见。

COMPRENSIONE DEL GIOCO D'AZZARDO

赌博的定义

Da SRM Psicologia
Centri di trattamento Psicologico
Divisione disturbi clinici

Traduzione di questo estratto per il progetto “*Io ti dico, tu mi dici*” di Tso Chungkuen



NUMERI UTILI:

电话专线:

Gioco d'azzardo: <http://www.cesda.net/>

沉迷赌博: <http://www.cesda.net/>

一个人去赌场消遣，买彩票，去赛马场，玩博彩机器或弹子机或其他赌博游戏，不能就此评定为沉迷赌博。也不能就此定性为赌徒。

所有的游戏，包括赌博，在个人清醒的状况下都是正常的活动。有很多标准可以评定一个人是否对赌博有沉迷的程度。第一个标准，对心理学家来说很重要的，是当局者是否直接需要帮忙，或者是他的亲人要求帮忙。没有这些要求，就没有法子帮助一个潜在的病态赌徒。另外一个标准，令到病人愿意去找心理学家帮忙的，是他没有法子停止赌博。赌博对他来说是必需品，比什么都重要。赌博不再是自由的意志，变成了强逼性的行为。

对赌博的强制性感觉，不由自主地去赌博，是评定一个人沉迷赌博程度的标准，这是很难治疗的病态，因为他们都会否认或诡辩是为了收复失地，取回以前输掉的金钱而接着赌博。

可以使用两种方法交换进行干预:

- 1) **l'intervento diretto sul giocatore**
直接针对病人
- 2) **l'intervento indiretto su uno o più familiari del giocatore**
间接针对病人其中一个或多个家庭成员

如果病人有以下的情況請注意或要求專家協助：

1. è eccessivamente assorbita dal gioco d'azzardo (per es., è eccessivamente assorbito nel rivivere esperienze passate di gioco d'azzardo, nel soppesare o programmare la successiva avventura, o nel pensare ai modi per procurarsi denaro con cui giocare);
过度地沉迷于赌博（例如老惦念着过去赌博的刺激性，老在衡量和计划下一个赌博计划，或计划如果收复输掉了的金钱）
2. ha bisogno di giocare d'azzardo con quantità crescenti di denaro per raggiungere l'eccitazione desiderata;
需要不断提高赌博金额以得到更大的刺激
3. ha ripetutamente tentato senza successo di controllare, ridurre, o interrompere il gioco d'azzardo;
曾经多次尝试戒赌，或减少赌博次数而没有成功
4. è irrequieta o irritabile quando tenta di ridurre o interrompere il gioco d'azzardo;
在尝试戒赌或减少赌博次数时变得不安和暴躁
5. gioca d'azzardo per sfuggire problemi o per alleviare un umore disforico (per es., sentimenti di impotenza, colpa, ansia, depressione);
为了逃避现实或减轻情绪问题而赌博（例如有无能的感觉，罪恶感，焦虑症，抑郁症等）
6. dopo aver perso al gioco, spesso torna un altro giorno per giocare ancora (rincorrendo le proprie perdite)
在赌博输了之后，第二天又来赌博（希望收复失地，赢回输掉了的金钱）
7. mente ai membri della famiglia, al terapeuta, o ad altri per occultare l'entità delle perdite
对家人和治疗师或其他人否认曾经去赌博以便隐藏损失

CAMPAGNA BIMBI SICURI IN AUTO 孩子乘坐汽车的安全推广运动



NUMERI UTILI:

电话专线:

Guida sicura: <http://www.smaniadisicurezza.it/home.jsp>

安全驾驶: <http://www.smaniadisicurezza.it/home.jsp>

<http://www.iss.it/stra/>

Ogni anno più di 11.000 bambini vengono feriti in incidenti stradali mentre viaggiano a bordo di autovetture.

每年超过11.000个孩子在乘坐汽车时因为车祸受伤

Circa 130 di loro muoiono

其中大约130个孩子死亡

E molti di più rimangono invalidi.

很多孩子因此终生残废



Bimbo sicuro! 注意孩子的安全

Facciamo diventare abituale il gesto che può salvare la vita ai nostri figli.

让我们养成注意孩子安全的习惯
这些习惯可以保护孩子的生命安全

Nei viaggi in macchina,
在乘坐汽车的时候,

anche nei piccoli tratti,
就算只走很短的路程,

allacciamoli ai loro seggiolini.
请将孩子安放在专用的座椅里和扣上安全带



Osservando queste regole riduci di 7 volte il rischio di morte in caso di incidente.
遵守这些条例可以减低7倍车祸的死亡机会

Un impatto alla velocità di 50 km/h senza seggiolino corrisponde a una caduta libera da 10 m.
Cinture obbligatorie anche dietro!

时速50公里的撞击可以令到没有坐在孩子专用座椅和没有扣上安全带的孩子像从10公尺高度掉下来一样受伤。就算坐在后面座位也要扣上安全带。



Gruppo 0 座椅

Da 0 a 10 kg 为体重从0 到 10 公斤的孩子设计

Fino a circa 9 mesi 年龄到约9个月大

Gruppo 0+ 座椅

Fino a 13 kg 为体重到 13 公斤为止的孩子设计

I seggiolini dei gruppi 0 e 0+ devono essere posizionati sul sedile posteriore nel senso opposto a quello di marcia.

0 和 0+型号的座椅应该安装在汽车后座，座椅面对汽车行李箱方向，反驾驶方向安装。

Se il seggiolino viene montato sul sedile anteriore assicurarsi che l'eventuale airbag sia disinserito.

如果安装在前面座位的话，请记得将前座的安全气囊停止使用。



Gruppo 1 座椅

Da 4 a 18 kg fino a circa 4 anni

为体重从4 到 18 公斤的孩子设计，到大约4岁为止。



Gruppo 2 座椅

Da 15 a 25 kg fino a circa 6 anni

为体重从15 到 25 公斤的孩子设计，到大约6岁为止。



Gruppo 3 座椅

Da 22 a 36 kg da circa 6 a 12 anni

为体重从22 到 36 公斤的孩子设计，大约6岁至12岁为止

I seggiolini dei gruppi 1, 2, 3 devono essere posizionati sul sedile posteriore nel senso di marcia.

1, 2, 3型号的座椅必须安装在汽车后座，面向驾驶方向安装。
L'obbligo dello specifico sistema di ritenuta è previsto per bambini di età inferiore a 12 anni che abbiano un'altezza inferiore a metri 1,50.
所有在12岁以内，身高不超过1,5公尺的孩子乘坐汽车时都需要使用这些座椅。



Donne incinte 怀孕妇女

Le donne in stato di gravidanza devono posizionare il nastro addominale nel punto più basso possibile del bacino, in modo da non premere sull'addome.

怀孕期间的妇女乘坐汽车时，应该将安全带腰部位置的带子尽量移放到盆骨下面，以免压着肚子。



Poggiatesta 头枕

Assicurarsi sempre di aver posizionato il poggiatesta nel modo corretto. La migliore protezione si ha quando lo spigolo del poggiatesta è circa all'altezza degli occhi.

经常检查座位头枕的高度和位置是否正确。起最佳保护作用的位置是头枕高度跟乘客的眼睛一般高。

Se non osservi le norme 如果你没有遵守这些条例的话

Se ti va male 如果你因此受伤 Ferite che possono essere anche mortali 你可能因伤死亡

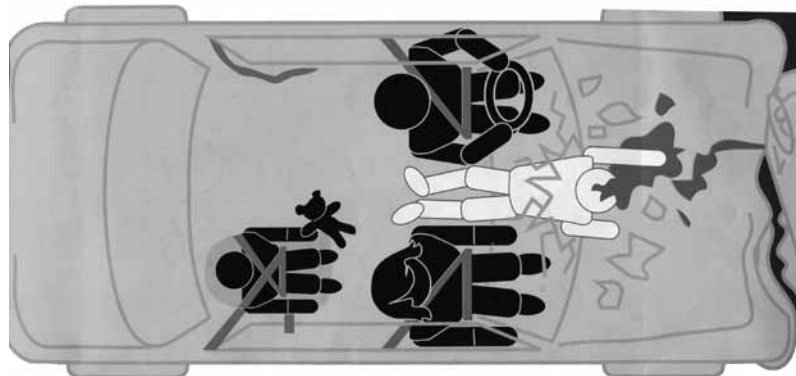
Se ti va bene 如果你没有受伤 Molti punti in meno sulla patente e multe molto care 扣很多分之外,还要交数额很大的罚款

Cinture allacciate sempre!

一定扣上安全带

Anche dietro

后座乘客也一样



CAMPAGNA BIMBI SICURI IN AUTO

孩子乘坐汽车的安全推广运动

查询网页Info: www.bimbisicuri.it

Sestoidee项目

