



VITA SANA  
20 CONSIGLI PER  
UNO STILE DI VITA  
SANO

<https://drive.google.com/file/d/1HU5JOHhrT1mu2UJ-OTHfEBH5ZfQvzK2/view>

# 6 CONSIGLI PER CONDURRE UNO STILE DI VITA SANO

Edoardo Celestra, Tatiana Ryabinina,  
Giorgia Teutonico, Leon Gregorio Valia





# INDICE



1

**CURA DELLA  
BOCCA E DELLE  
ORECCHIE**

2

**LAVAGGIO  
FREQUENTE  
DELLE MANI**

3

**TENERSI ALLENATI E  
RIPOSATI**

4

**STARE MENO  
TEMPO DAVANTI  
AGLI SCHERMI**

5

**UTILIZZARE  
FAZZOLETTI DI  
CARTA**

6

**ESSERE  
PRUDENTI CON  
L'ESPOSIZIONE  
AL SOLE**



# 8. PRENDERSI CURA DELLA BOCCA E DELLE ORECCHIE

**Prendersi cura della bocca e denti dopo ogni pasti aiuta a diminuire il rischio di carie.**

**E' necessario farlo servendosi di abbondante acqua e spazzolino (consigliabile l'uso del dentifricio).**

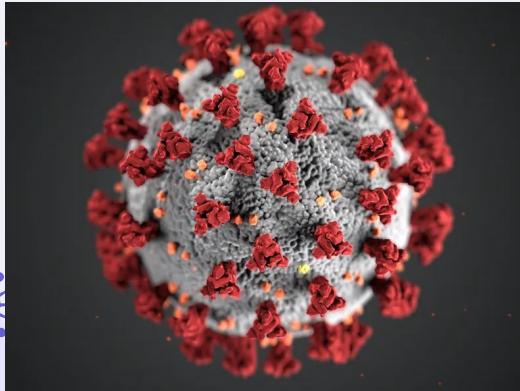
**Importante anche la pulizia dei condotti uditivi.**



# 9. LAVAGGIO FREQUENTE DELLE MANI

**Usare la mascherina se in affollamenti eccessivi.  
Lavarsi spesso le mani impedisce la trasmissione dei microrganismi responsabili di molte malattie infettive (l'influenza e il raffreddore).**

**Negli ultimi anni questa procedura è stata fondamentale per ridurre il contagio della malattia SARS-COV 2.**





# Ecco come fare un lavaggio efficace



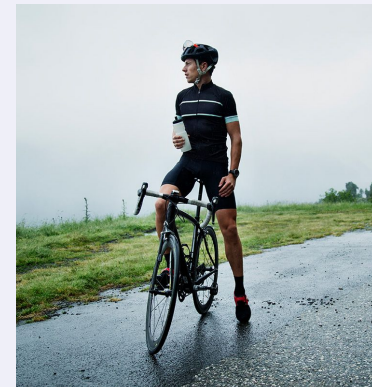
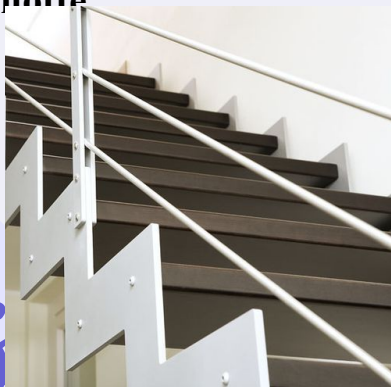
# 10.TENERSI ALLENATI E RIPOSATI

Bisognerebbe allenarsi tutti i giorni per almeno 150 minuti a settimana, non per forza con camminate lunghe e faticosa ma semplicemente evitando mezzi di trasporto.

Altri metodi:

- ❖ interrompere ogni 30' la posizione seduta prolungata;
- ❖ Salire e scendere rampe di scale,
- ❖ Andare in bici,

Inoltre è molto importante essere riposati, si consiglia quindi di dormire almeno 7 ore per notte



# 11.STARE MENO TEMPO DAVANTI ALLO SCHERMO



**Cercare di ridurre molto i tempi dedicati a tv, telefoni e computer a favore di letture, incontri all'aperto e praticare qualche hobby. Se si sta troppo tempo davanti a uno schermo ci possono essere molte conseguenze:**

- ◆ **Disturbi del sonno: a causa dell'abbassamento della melatonina**
- ◆ **Comparsa di bruciore e arrossamento agli occhi**
- ◆ **Annebbiamento della vista**
- ◆ **Dolori muscolari**



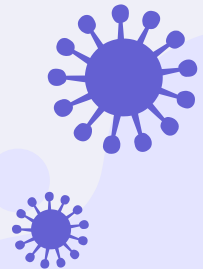


# 12.UTILIZZARE FAZZOLETTI DI CARTA

**Consigliato l'utilizzo di fazzoletti di carta per aprire, chiudere oggetti pubblici di uso comune.Vi è così meno rischio infettarsi.**

**I principali virus che possiamo incontrare sono:**

- ❖ **I batteri Escherichia coli,**
- ❖ **Shigella,**
- ❖ **Prevotella,**
- ❖ **I comuni virus stagionali.**



# 13. Essere prudenti con l'esposizione al sole

**Esporsi al sole nelle prime ore del mattino, escludendo le ore centrali del giorno è una sana abitudine.**

**Insieme a una corretta esposizione, l'utilizzo di creme protettive (contenenti filtri solari anti UV) eviterà l'insorgere di tumori della pelle.**





LA SALUTE NON E' TUTTO,  
MA SENZA SALUTE TUTTO E'  
NIENTE .

-ARTHUR SCHOPENHAUER



# 14. Astenersi dalle cure “fai da te”



15. Astenersi dalle “cure fai da te”: vaccinarsi e curarsi quando consigliato dal Medico; usare prudenza con parafarmaci e prodotti pubblicizzati.



# 15. Rispettare appieno il codice della strada



16. Rispettare appieno il Codice della strada vuol dire:

Astenersi del tutto da alcolici: 175.000 incidenti con 165.000 feriti e 3.400 decessi/anno (1° causa <25 anni), oltre a lesioni gravi e spesso permanenti.

Infatti proprio le morti dei giovani sono causate dagli incidenti stradali: capita molto spesso che dei ragazzi guidano la macchina dopo aver assunto alcolici e fanno incidenti.

# 16. Seguire con scrupolo i Regolamenti di prevenzione sul lavoro circa 560.000 incidenti, 1.200

decessi, 61.000 denunce di malattie professionali/anno, delle quali parecchie irreversibili;

I regolamenti prevedono questo:

- organizzazione dei sistemi di lavorazione sul luogo di lavoro
- l'uso di attrezzature idonee per ridurre i rischi di lavori specifici
- come fare manutenzione sui macchinari che vengono utilizzati
- misure igieniche adeguate
- riduzione al minimo della durata e dell'intensità del lavoro
- controlli di sicurezza per i lavoratori che devono essere adottati

Questi regolamenti servono per ridurre al minimo il rischio di incidenti e malattie nell'ambito lavorativo.



---

# 17. Usare sempre prudenza nelle case



E' molto importante essere prudenti nelle case con l'uso degli elettrodomestici: nel 2020 ci sono stati oltre 3 milioni di incidenti in casa in Italia. Anziani e bambini pare siano le categorie maggiormente a rischio, il che rivela come non siano solo le cosiddette "faccende" domestiche a essere causa di ferite e lesioni.



Quindi è necessario fare un'attività di prevenzione e di controllo, perché non c'è ancora sensibilizzazione di tutti gli incidenti che possono capitare in ambito domestico (cadute, ferite, schiacciamento, ustioni e intossicazioni ).

---

# 18 Restare sempre attivi e interattivi ad ogni età

Bisogna restare sempre attivi e bilanciare il riposo con l'allenamento perchè così si previene la sedentarietà ovvero un accumulo di energia non utilizzata che può causare obesità e malattie come attacchi di cuore o ictus o persino malattie mentali e cancro.

La inattività con il 6% nel mondo è stata dichiarata la quarta causa mondiale di morte e per prevenirla ci si deve muovere e allenarsi bilanciando l'esercizio con il riposo.





# 19 preferire il trasporto pubblico o camminare



Prendendo l'autobus, treno o aereo si possono spostare più persone con un unico veicolo e quindi produrre molto meno gas e molte volte si può trovare un modo più veloce anche andando a piedi o in bici nei posti più vicini per produrre ancora meno gas.

A volte si può preferire la macchina al treno perché se hai una macchina non devi pagare il biglietto ma contando il costo iniziale della macchina, quello della benzina e lo spazio ristretto rispetto al treno non conviene di più.





## 20 contribuire alla salvaguardia degli ambienti

Salvaguardare gli ambienti che ci circondano può voler dire scegliere strategie per emettere meno gas nocivi, anche se sembrano più scomode, come prendere il bus o camminare invece che prendere la macchina; non buttare plastica o altra spazzatura a terra o in mare; non fare falò o altri tipi di fuochi per non inquinare l'aria e cercare di limitare l'utilizzo degli oggetti in plastica preferendo quelli in carta o, ancora meglio, quelli riutilizzabili molteplici volte.