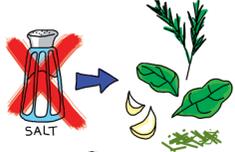


Impariamo a difenderci

- 1** | Attenzione al peso! 
- 2** | Attività fisica: è importante muoversi tutti i giorni 
- 3** | Fai attenzione alle calorie degli alimenti 
- 4** | Mangia tutti i giorni frutta, verdura, legumi e cereali integrali 
- 5** | Limita il consumo di carne rossa, salumi e carni conservate 
- 6** | Non fumare, soprattutto in presenza di bambini 
- 7** | NO a troppo sale
Sì a spezie e odori 
- 8** | Birra e vino: massimo un bicchiere al giorno 
- 9** | Allatta tuo figlio al seno 

Tratto dal Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro

Telefona subito e prenota una visita di controllo

Viale Caterina da Forlì, 61 Milano

Per appuntamenti chiamare 02 417744

Come arrivare:

- Metropolitana linea 1 fermata Bande Nere
- Bus 67 - 95 fermata Bande Nere

Via Fratelli Cairoli, 76 Sesto San Giovanni

Per appuntamenti chiamare 02 97389893

Come arrivare:

- Metropolitana linea 1 fermata Sesto Rondò/Sesto FS
- Bus 701 fermata Viale Italia
- Bus 702 fermata Via Mazzini/Via Cairoli

Via San Gottardo, 36 Monza

Per appuntamenti chiamare 039 3902503

Come arrivare:

- Bus Z202 fermata Via Cavallotti angolo Via Pavoni o Via Gramsci
- Bus Z208 fermata Via Manzoni angolo Via Osio
- Linee Trenord S8, S9, S11 stazione Via Arioso

Quando telefoni ricordati di specificare "progetto Donna Dovunque"



LILT - Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori
Sezione Provinciale di Milano

Via Venezian, 1 - 20133 Milano - Tel. 02 49521

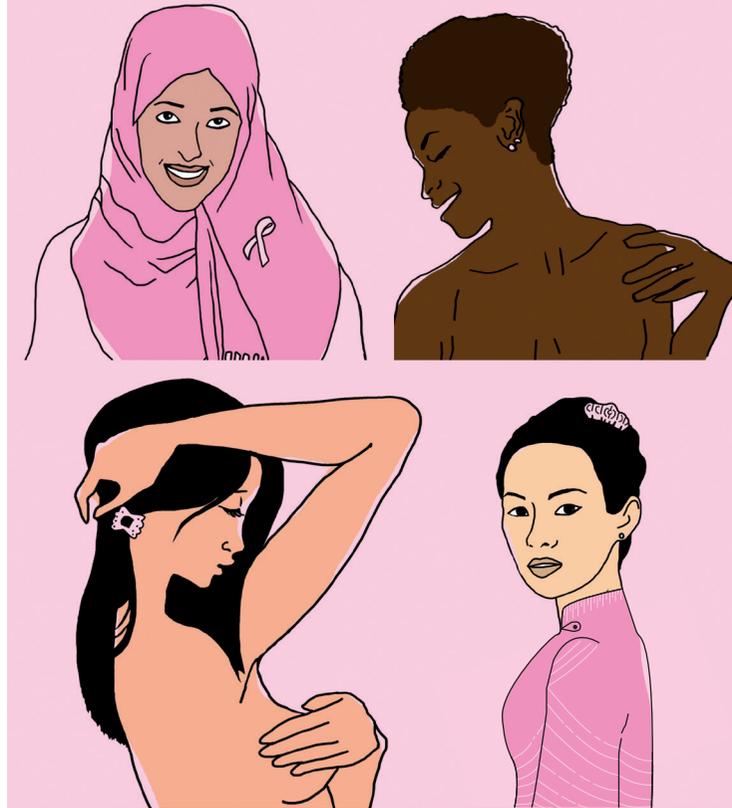
www.legatumori.mi.it - info@legatumori.mi.it

 Lega Tumori Lilt Milano  @liltmilano

© LILT Milano 4 ristampa 2019

DONNA DOVUNQUE™

Un servizio per le popolazioni migranti



Contro i tumori

Fai una visita gratuita alla LILT

Telefona subito e prenota una visita di controllo.



DONNA DOVUNQUE™

Il tumore: meglio non aspettare

Alcuni tumori, se scoperti quando sono ancora di piccole dimensioni, sono più facilmente **guaribili**. Il tumore al seno e il tumore del collo dell'utero, ad esempio, sono i più diffusi nelle donne. Una visita dal medico è in grado di **individuarli prima** e aumentare le **possibilità di guarigione**.



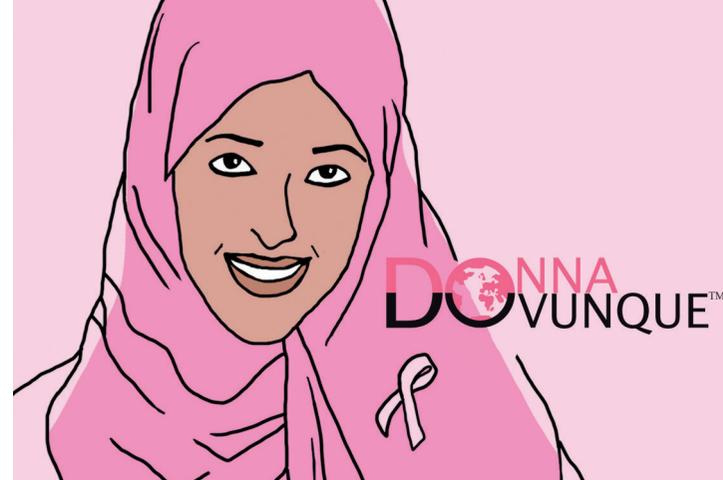
Fai una visita gratuita alla LILT

Vieni a trovarci nei nostri **Spazi Prevenzione LILT®** a Milano, Monza e province

La **prima visita** al seno e la **prima visita ginecologica** con Pap test sono **gratuite**.

Il servizio è **garantito anche alle donne migranti** che non hanno un'assistenza sanitaria garantita in Italia.

DONNA
DOVUNQUE™



Cosa consiglia il medico

Visita senologica

Da effettuare dopo i 25 anni ogni anno. Attenzione: se noti **qualche cosa di diverso** nel tuo seno, un piccolo indurimento, una pallina, una secrezione, rivolgiti subito al medico.

Visita ginecologica

Da effettuare con regolarità dall'inizio dell'attività sessuale e comunque dopo i 25 anni.

Pap test

È un semplice esame da effettuare con regolarità dall'inizio dell'attività sessuale. Il Pap test individua un tipo di virus chiamato HPV che può causare il tumore del collo dell'utero.

Mammografia

È un esame radiologico del seno da effettuare per la prima volta a 40 anni e poi regolarmente, assieme all'ecografica, su parere del medico.

Ecografia mammaria

È un esame ad ultrasuoni del seno, su parere del medico prima dei 40 anni. Dopo i 40 anni va associato alla mammografia su parere del medico.