



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Casa Circondariale di Reggio Emilia

Salute in carcere

I fattori di rischio per la salute e loro prevenzione

الصحة في السجن

عوامل الخطر على الصحة والوقاية منها

監獄中的健康

影响健康的危險因素及其預防措施

SHËNDETI NË BURG
Faktorët e rrezikut për shëndetin e parandalimi i tyre



SĂNĂTATE ÎN ÎNCHISOARE

Factorii de risc pentru sănătate și prevenirea acestora



قیدخانے میں صحت

صحت سے متعلق خطرے کے عوامل اور ان کا انسداد

HEALTH IN PRISON
Health risk factors and their prevention



ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ
ਸਿਹਤ ਸੌਖਮ ਦੇ ਕਾਰਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ



**Non lasciare il fuoco acceso
incustodito.**

Do not leave fires unattended.

人离开时将火熄灭

Nu lăsați focul aprins nesupravegheat.

Mos e lini zjarrin ndezur pa njeri për ta ruajtur.

لا تترك النار مشتعلة دون رقابة.

ਅੱਗ ਨੂੰ ਬਗੈਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਤੋਂ ਨਾ ਛੱਡੋ।

آگ کو لاوارث حالت میں نہ چھوڑیں۔



**Attenzione ai fornelli!
Gli alimenti bollenti possono causare
gravissime ustioni.**

**Take care with gas cookers! Food
boiling in pans can cause serious
burns.**

当心炉子！沸腾的食物有可能导致严重烫伤。

**Atenție la aragaz! Alimentele fierbinți pot provoca arsuri foarte
grave.**

**Kujdes tek furnelat! Ushqimet e nxehta mund të shkaktojnë
djegje shumë të rënda.**

انتبه للمواقد! الأطعمة الساخنة قد تسبب حروق شديدة.

ਗੈਸ ਕੂਕਰਾਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ! ਕੜਾਹੀ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਦੇ ਉਬਾਲਣ ਨਾਲ ਗੰਭੀਰ ਸਾੜ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਗੈਸ ਕੋਕਰز کے سلسلے میں احتیاط برتیں! کڑھائیوں میں اہلتی ہوئی غذا سنگین طور پر جل جانے کا باعث
ہوسکتی ہے۔



Non fumare a letto. Rischi di addormentarti e provocare incendi.

Do not smoke in bed. There is a risk of falling asleep and starting a fire.

不要在床上吸烟。有可能会睡着从而导致火灾。

Nu fuma în pat. Riști să adormi și să provoci incendii.

Mos pini duhan në shtrat. Rrezikon të të zërë gjumi e të shkaktosh zjarre.

لا تدخن في الفراش. فأنت معرض لخطر أن تنام وتتسبب في حدوث حريق.

ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੌਣ ਅਤੇ ਅੱਗ ਦੇ ਲੱਗਣ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

بستر میں گھس کر سگریٹ نوشی نہ کریں۔ اس میں نیند آجانے اور آگ لگ جانے کا خطرہ ہے۔



Lavarsi frequentemente le mani con acqua e sapone.

Wash your hands frequently with water and soap.

经常用水和肥皂洗手。

Spălați-vă des pe mâini cu apă și săpun.

Lajini shpesh duart me ujë e sapun.

اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون.

ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਵਾਰ ਵਾਰ ਧੋਵੋ।

اپنے ہاتھوں کو بار بار پانی اور صابن سے دھوئیں۔



Lavare gli indumenti con acqua e sapone.

Wash your clothes with water and soap.

用水和肥皂洗衣服。

Spălați hainele cu apă și săpun.

Lajini rrobat me ujë e sapun.

اغسل الملابس بالماء والصابون.

ਆਪਣੇ ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

اپنے کپڑوں کو پانی اور صابن سے دھوئیں۔



Pulire mensilmente il frigorifero della sezione con acqua e detergente e sciacquare con acqua e aceto.

Clean your section's fridge monthly with water and detergent and rinse with water and vinegar.

每月用水和清洁剂清洁所在分组的冰箱，并用水和醋冲洗。

Curățați în fiecare lună frigiderul secțiunii cu apă și detergent și clătiți cu apă și oțet.

Pastrojeni çdo muaj frigoriferin e seksionit me ujë e detergjent dhe shpëlajeni me ujë e uthull.

نظف ثلاجة القسم شهريًا بالماء ومادة مطهرة واشطفها بماء وخل.

ਆਪਣੇ ਸੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫਰਿਜ ਨੂੰ ਮਹੀਨੇ ਬਾਰ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੈਲਕਾਟ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਨਾਲ ਖੰਗਾਲੋ

اپنے سیکشن میں رکھا ہوا فریج ہر مہینے پانی اور ڈٹرجنٹ سے صاف کریں اور پانی اور سرکہ سے دھوئیں۔



Lavare frequentemente le stoviglie e le posate con acqua e detersivo.

Wash crockery and cutlery frequently with water and detergent.

经常用热水和洗涤剂清洗餐巾与餐具。

Spălați des vasele și tacâmurile cu apă și detergent.

Lajini shpesh enët, lugët e pirunët me ujë e detergjent.

اغسل الأواني وأدوات المائدة كثيرًا بالماء ومادة منظفة.

ਬਰਤਨਾਂ ਅਤੇ ਕਾਂਟੇ ਛੁਰੀ ਨੂੰ ਵਾਰ ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੈਲਕਾਟ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

برتن اور کٹلری کو بار بار پانی اور ڈٹرجنٹ سے صاف کریں۔



Non conservare alimenti deperibili in cella.

Do not keep perishable food in your cell.

不要在牢房内存放易坏的食物。

Nu păstrați alimentele perisabile în celulă.

Mos ruani ushqime që mund të prishen në qeli.

لا تحتفظ بأطعمة قابلة للتلف داخل الزنزانة.

ਆਪਣੇ ਸੈਲ ਵਿੱਚ ਖਰਾਬ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਨਾ ਰੱਖੋ

باسی غذا اپنی کوٹھری میں نہ رکھیں۔



Procedere alla pulizia quotidiana della cella.

Clean your cell every day.

每日打扫牢房。

Faceți în fiecare zi curățenie în celulă.

Pastrojeni përditë qelinë.

قم بتنظيف الزنزانة يوميًا.

ਆਪਣੇ ਸੈਲ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

روزانه اپنی کوٹھری کی صفائی کریں۔



Lavare quotidianamente con acqua e detergente pavimenti, superfici e i servizi igienici.

Wash floors, surfaces and toilets every day with water and detergent.

每日用水和清洁剂清洗地板、表面和卫生间。

Spălați în fiecare zi cu apă și detergent podelele, suprafețele și serviciile igienice.

Lajini çdo ditë me ujë e detergjent dyshemenë, sipërfaqet e shërbimet higjienike.

اغسل يوميًا الأرضيات والأسطح والحمامات بالماء ومادة مطهرة.

ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਮੇਲਕਾਟ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ਾਂ, ਸਤ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲਟਸ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਧੋਵੋ।

فرش، خارجی سطح اور بیت الخلاء کی صفائی روزانه پانی اور ڈٹرجنٹ سے کریں۔



Aprire le finestre più volte al giorno per far entrare aria nelle celle.

Open windows several times a day to allow air to circulate in the cell.

每日勤开窗，使牢房通风换气。

Deschideți ferestrele de mai multe ori pe zi pentru a aerisi celulele.

Hapini dritaret disa herë në ditë për t'i ajrosur qelitë.

افتح النوافذ أكثر من مرة في اليوم للسماح بدخول الهواء إلى الزنانات.

ਸੈਲ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਆਉਣ ਲਈ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਾਰੀ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।

کھڑکیاں دن میں کئی بار کھولیں تاکہ ہوا کوٹھری کے اندر گردش کرتی رہے۔



Non gettare oggetti dalle finestre perché possono favorire la proliferazione di microorganismi e insetti es. zanzara tigre.

Do not throw objects out of the window as this can encourage the spread of micro-organisms and insects (e.g. the tiger mosquito).

不要将物品扔到窗外，会为微生物和昆虫（例如：虎蚊）的滋生提供便利。

Nu aruncați obiecte pe fereastră pentru că pot favoriza proliferarea microorganismelor și a insectelor (exemplu: țânțarii tigru).

Mos hidhni sende nga dritaret, sepse mund të favorizojnë shumimin e mikroorganizmave dhe të insekteve (për shembull: mushkonja tigrë).

لا تلق أغراض من النوافذ لأنها قد تؤدي إلى تكاثر الجراثيم والحشرات (مثال: بعوضة النمر الآسيوي).

ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਖਿੜਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸੂਖਮ-ਜੀਵਾਂ

ਅਤੇ ਕੀਟਾਂ-ਪਤੰਗਿਆਂ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਨੂੰ ਉਤਸਾਹ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ

(ਜਿਵੇਂ ਟਾਈਗਰ ਮੋਸਕਿਟੋ (ਮੱਛਰ))

کھڑکیوں سے اشیاء باہر نہ پھینکیں کیونکہ اس سے خرد نامیاتی اجسام اور کیڑے مکوڑوں (جیسے ٹائیگر مچھر) کے

پھیلنے کا خطرہ پیدا ہوسکتا ہے۔

a cura del Dipartimento di Sanità Pubblica

Progetto Fasce Deboli

www.ausl.re.it