

Vestire
pelle
ed un
se
L'ES

NUMERI UTILI

Tieni a portata di mano i numeri telefonici
in caso di bisogno o di necessita

Se mi sento male: dove vado?

Dal medico di famiglia:

Se non risponde vado:

dalle ore 08,00 alle ore 20,00

Al Punto Territoriale di Emergenza:

Capo D'Orlando 0941 720054

Tortorici 0941 720709

S'Agata M'Illo 0941 723893

Al Punto di Primo Intervento:

S'Agata M'Illo: Via Catania 14 0941 - 720509

Di notte o festivi

dalle ore 08,00 alle ore 20,00

Alle Guardie Mediche: COMUNI

ACQUEDOLCI ALACARA I FUSI CAPRILEONE CAPO
D'ORLANDO CARONIA CASTELL'UMBERTO GALATI MA
MERTINO LONGI MILITELLO ROSMARINO MIRTO NASO
SAN FRATELLO SAN MARCO D'ALUNZIO S SALVATORE DI
FITALIA TORRENOVA TORTORICI

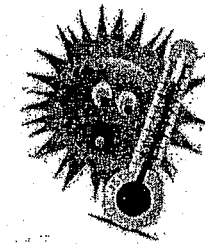
NUMERI UTILI

VEDI GUIDA TELEFONICA



DISTRETTO SOCIO SANITARIO N. 31

GUIDA AI SERVIZI



EMERGENZA CALDO 2016

Il programma di assistenza e prevenzione è operativo

dal 15 maggio al 15 settembre 2016

Numero unico di riferimento

118

Il Servizio è operativo

24 ore su 24



Consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo



Cibi

Pasti piccoli, freschi e leggeri con molta verdura e frutta. Evitate carni rosse, salumi, formaggi grassi e frittura.

Condimenti

Evitate burro, lardo, margarina. Preferite olio di oliva o di semi in moderata quantità.

Bevande

La disidratazione è un grave rischio. Bevete molto durante la giornata anche se non si sente il bisogno: almeno 1 litro e mezzo, 2 litri tra acqua, tè, tisane e bevande idratanti. Evitate vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.

In casa

Cercate di rendere il più fresco possibile l'ambiente in cui si vive.

All'aperto

Non uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11,00 alle 18,00), vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro, usare un copri capo quando si esce.

Abbigliamento

Vestiti comodi, leggeri e chiari. Evitate magliette di lana sulla pelle.



Le terapie abituali

Non interrompete o modificare di propria iniziativa la terapia in corso senza aver prima consultato il medico

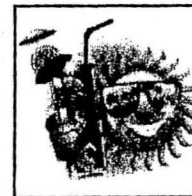
Le reti sociali

Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

COSA FARE

In caso di:

- Improvvisa sensazione di caldo;
 - Nausea, vomito;
 - Crampi muscolari;
 - Mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie;
 - Senso di disorientamento;
 - Brividi, respirazione frequente;
 - Febbre con pelle secca e arrossata;
 - Aumento della frequenza del polso;
 - Perdita di conoscenza o convulsioni;
 - Valori della pressione bassi
- Trasportare la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato;
 - Sdraiare la persona con le gambe sollevate;
 - Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
 - Per ridurre la temperatura, spugnature con acqua fresca su polsi, fronte inguine e collo;
 - Borsa del ghiaccio sul capo;
 - Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
 - Tenere sotto controllo la temperatura corporea



Chi è abituato a consumare grandi quantità di frutta e verdura, dovrà bere lo stesso la quantità di acqua consigliata.