

Y estuz  
pelle  
ed un  
se as  
L'AT

## 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

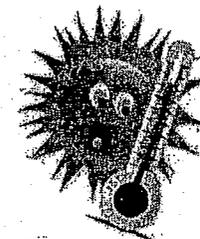
## NUMERI UTILI

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 frittiture.

### 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

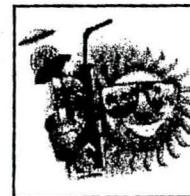
Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

## 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.