



NUMERI UTILI

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

A CHI RIVOLGERSI:

- Al **Medico di famiglia** - ore ambulatorio

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE ORE 8.00 ALLE ORE 20.00

- Ai punti di **Primo Intervento**:

- | | |
|-------------------------------------------|------------------|
| 1. Messina Nord - Via del Vespro | Tel. 090/3653818 |
| 2. Messina Sud - Pistunina (c/o) Conbipel | Tel. 090/3652042 |

DI NOTTE E FESTIVI DALLE ORE 20.00 ALLE ORE 8.00

- Alle **Guardie Mediche**:

- | | |
|----------------------------------------------|------------------|
| 1. Ex Mandalari | Tel. 090/59606 |
| 2. Porto Salvo via Garibaldi | Tel. 090/45077 |
| 3. Via dei Mille is. 88 n. 251 (vicino COIN) | Tel. 090/2932510 |

PER LE SITUAZIONI DI URGENZA CHIAMARE IL 118

PER LE ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE E SOCIALIZZAZIONE
RIVOLGERSI ALL' **ASSOCIAZIONE ANTEAS**
TEL. 090/363577 - CELL. 335/412989



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
MESSINA
DIPARTIMENTO REGIONALE PROTEZIONE CIVILE

COMUNE DI MESSINA
ASSESSORATO E DIPARTIMENTO POLITICHE SOCIALI
ASSESSORATO E DIPARTIMENTO PROTEZIONE CIVILE

GUIDA AI SERVIZI



EMERGENZA CALDO 2016

Programma di assistenza e prevenzione
15 maggio 2016 - 15 settembre 2016



Centrale Operativa Emergenza Caldo
090/6406417

attivo nei giorni di emergenza caldo
dalle ore 8.30 alle ore 13.00 e dalle ore 15.00 alle ore 20.00



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