

MI SENTO MALE, CHI CHIAMO?



Medico di famiglia

Chiama il tuo medico di famiglia perchè è la persona che conosce la tua storia sanitaria.



Guardia Medica

Se hai un malore durante le ore notturne, chiama la Guardia Medica, dalle ore 20:00 alle 08:00.



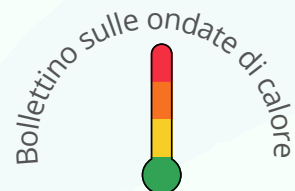
Casa della Comunità

Chiama dalle ore 08:00 alle 20:00 nel caso in cui l'emergenza è di medio basso pericolo.



Emergenza Sanitaria

Se hai una situazione di pericolo per la vita, contatta o fai contattare il servizio H24 del 118.



www.salute.gov.it

ASSISTENZA TERRITORIALE MESSINA

Casa della Comunità

- Strada Statale 114, t. 090 365 2625
- Via Via del Vespro,14 t. 090 3653516

Guardie Mediche

- Via Risorgimento, 22 t. 090 59606
- Via Garibaldi - Porto Salvo t. 090 45077
- Via Sacra Famiglia, 7 t. 090 2932510

Emergenza

- Emergenza sanitaria 118

Servizi Sociali

- Mai più Ultimi t. 090 7723310
- Fratelli Tutti t. 338 4901468
- Polo Sociale Integrato t. 347 1767652

Protezione civile

- Protezione Civile Comunale t. 090 22866



Regione Siciliana



Città di Messina



ASP Messina

Consigli utili per affrontare
**LE ONDATE
DI CALORE**



www.asp.messina.it



asp Messina



asp Messina



asp Messina

CONSIGLI UTILI

per vivere l'estate serenamente senza rischi per la salute



BEVI ACQUA REGOLARMENTE

Anche se non hai sete, bevi spesso acqua durante la giornata. Evita bevande alcoliche e zuccherate.



RINFRESCA I TUOI AMBIENTI

Chiudi le finestre e le tapparelle nelle ore più calde e riapri le la sera per arieggiare. Usa il ventilatore o aria condizionata.



VESTITI IN MODO ADEGUATO

Indossa abiti leggeri, di cotone e di colore chiaro. Proteggi la testa e la pelle.



NON LASCIARE NESSUNO IN AUTO

Anche pochi minuti possono essere fatali, soprattutto per i bambini, anziani e animali.



PRENDITI CURA DEGLI ALTRI

Controlla i tuoi vicini anziani o soli. Un gesto semplice può fare la differenza.



CERCA LUOGHI FRESCI

Trascorri del tempo in luoghi ombreggiati o climatizzati come centri anziani, biblioteche, sale comunali.



EVITA LE ORE PIÙ CALDE

Evita di uscire e di fare attività fisica all'aperto tra le 11.00 e le 18.00. Se necessario, indossa un cappello e occhiali da sole.



SEGUI LE TERAPIE E CONSIGLI DEL MEDICO

Non sospendere i farmaci. Consulta il medico per consigli personalizzati, soprattutto in caso di malattie croniche.

Progetto grafico e testi a cura dei servizi: UO Comunicazione e UOC SPEM ASP Messina

COSA FARE IN CASO DI COLPO DI CALORE?

In caso di improvvisa sensazione di caldo, debolezza, mal di testa, brividi, senso di svenimento, nausea, aumento della frequenza del polso, pressione bassa:

- Chiedere assistenza medica e, in attesa, trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato;
- Sdraiare la persona con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Raffreddare il corpo con spugnature di acqua fredda su polsi, fronte, inguine e collo;
- Integrare i liquidi persi con acqua fresca e sali minerali
- Tenere sotto controllo la temperatura corporea.

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



In caso di sintomi gravi chiama subito il 112

sposta la persona in un luogo fresco, falla bere e rinfrescala