

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.



Guardia Medica

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



Emergenza Sanitaria

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



ASSISTENZA SANITARIA DISTRETTO DI MESSINA



Guardia Medica

- Via Risorgimento, 22 T. 090 59606
- Via Sacra Famiglia, 7 T. 090 2932510
- Via Garibaldi P. Salvo T. 090 45077



Punto Primo Intervento

- S.S. 114 - Pistunina T. 090 3652042



Emergenza

- Emergenza sanitaria 118



Servizi Sociali

- Messina Social City T. 090 9488007
- Casa Serena T. 090 9226547
- Fratelli Tutti T. 338 4901468
- Polo Sociale Integrato T. 347 1767652
- Protezione Civile Messina T. 090 22866



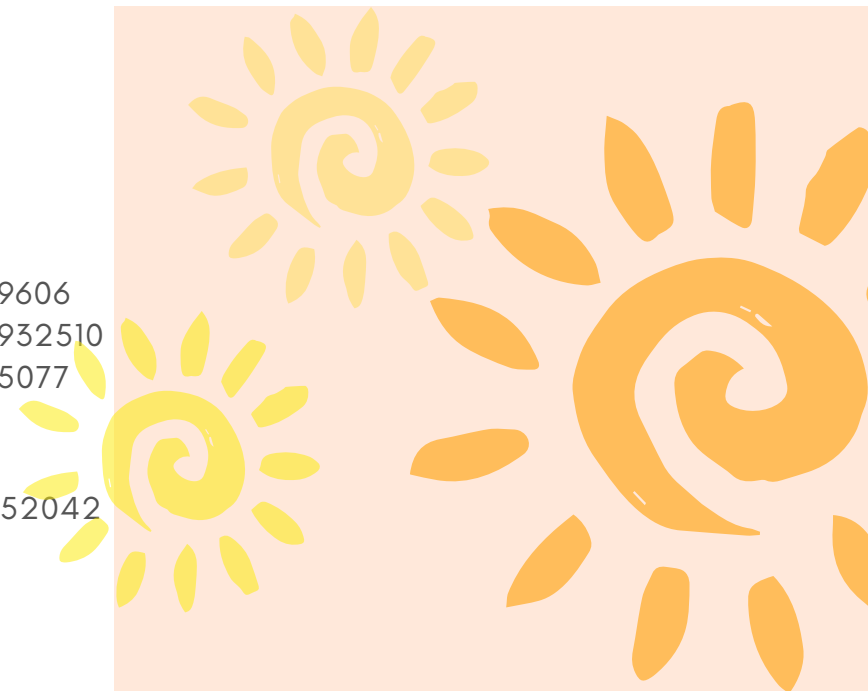
Regione Siciliana



Città di Messina



ASP Messina



Ondate di calore

Guida ai servizi per affrontare il caldo estivo

MAGGIORI INFORMAZIONI

www.protezionecivilesicilia.it

www.asp.messina.it

www.comune.messina.it



@aspmessina

2023

CONSIGLI UTILI

per vivere l'estate serenamente senza rischi per la salute



All'aperto

Non uscire di casa nelle ore più calde, vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro. Usare un copricapo e occhiali scuri. L'esposizione prolungata alle radiazioni UV può provocare nell'immediato ustioni solari e, nel tempo, rughe e tumori della pelle.



In casa

Cercare di rendere più fresco possibile l'ambiente in cui si vive, aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte.



Terapie abituali

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



Alimentazione

La disidratazione è un grave rischio. Bere spesso durante la giornata. Evitare superalcolici, caffè e bibite ghiacciate. Mangiare piccoli pasti, freschi e leggeri (frutta, verdura e qualche gelato).



Abbigliamento

Vestirsi comodi, leggeri e chiari con fibra naturale come lino e cotone. Evitare fibre sintetiche che impediscono la traspirazione come la lana.



Livelli di rischio

Consulta quotidianamente il bollettino sulle ondate di calore a cura della Protezione Civile. www.protezionecivilesicilia.it

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 da un servizio di assistenza sociale.