



NUMERI UTILI

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

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:

Cittadella della salute:

Messina Nord - (Ex Mandalari)

Messina Sud - Via dei Mille

- Al Punto di Primo Intervento:

Messina Nord - Via del Vespro

Tel. 090/3653517

Tel. 090/3653818

Messina Sud - Pistunina (c/o Conbipel)

Tel. 090/3652042

Di notte o festivi

- Alle Guardie Mediche:

dalle ore 20,00 alle ore 08,00

1. Ex Mandalari:

Tel. 090/59606

2. Porto Salvo Via Garibaldi:

Tel. 090/45077

3. Via dei Mille (vicino UPIM):

Tel. 090/2932510

*Se sto molto male: **Chiamo il 118***

NUMERI UTILI

Casa di Riposo per Anziani "CASA SERENA" - Tel. 090/711414

Coop.va "GENESI" - Tel. 090/6010228

Coop.va "ORSA MAGGIORE" - Tel. 090/2402912

LE ATTIVITA' DI INFORMAZIONE E SOCIALIZZAZIONE
Associazioni di Volontariato:

ACCIR — ANTEAS — AUSER —
RANGERS D'ITALIA Nucleo Operativo ME



COMUNE DI MESSINA
DIPARTIMENTO POLITICHE SOCIALI

GUIDA AI SERVIZI



EMERGENZA CALDO 2015

Il programma di assistenza e prevenzione è operativo
dal 15 maggio al 15 settembre 2015

Numero unico di riferimento
090/711414



Casa di Riposo CASA SERENA
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.



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.