

Mi sento male, chi chiamo?

Medico di famiglia

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

Guardia Medica

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

Punto Primo Intervento

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

Emergenza Sanitaria 118

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

Maggiori informazioni

www.salute.gov.it/caldo
www.asp.messina.it

Assistenza sanitaria Distretto di Patti

Emergenza

Emergenza Sanitaria 118

Punti di ristoro

CRI Comitato Tirreno Nebrodi -
Piazza Stazione

Protezione Civile - Piazza Stazione

Associazione SempliceMENTE Insieme -
Via Verdi, 37

Guardia Medica Brolo

Via Kennedy, Brolo - 0941 563605

Servizi Sociali

Brolo - 0941 536031

Croce Rossa Italiana - 392 8053651

Cesv di Messina - 335 1088475

Misericordia - 0941 660211, 3899863091

Protezione Civile

Rangers International Brolo



Regione Siciliana



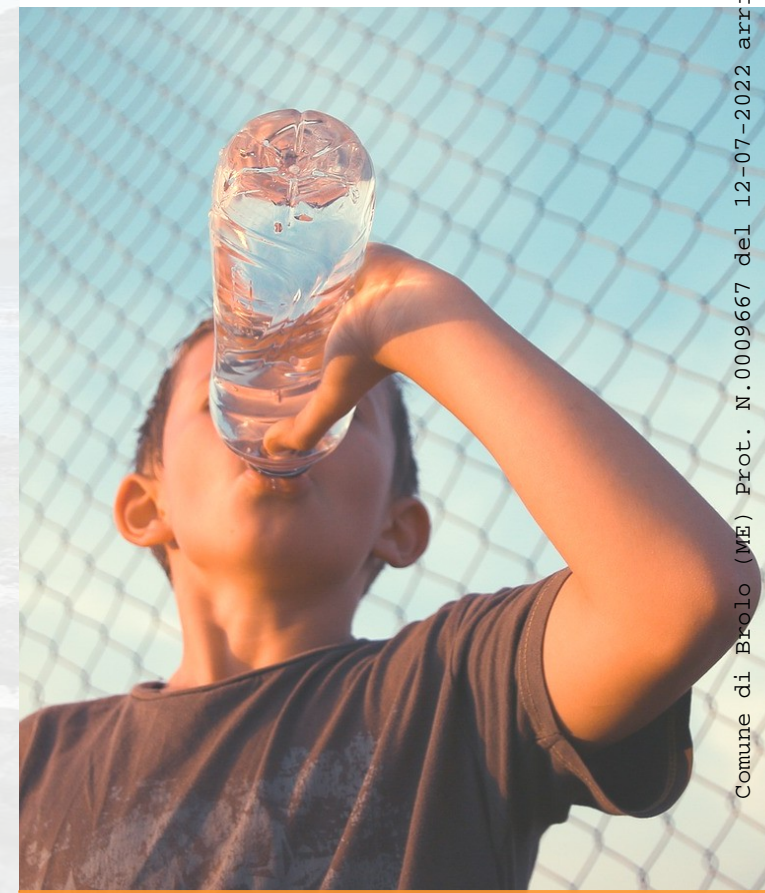
Comune di Brolo



ASP Messina

ONDATE DI CALORE

Consigli utili per godersi l'estate
in piena tranquillità



Piano comunicazione 2022

Comune di Brolo (ME) Prot. N.0009667 del 12-07-2022 arrivo Cat 7 Cl. 15

Grafica: Servizio Civile Universale Comune di Patti (ME) Prot. N.0029743 del 30-05-2022 arrivo

Consigli utili

per vivere l'estate serenamente e 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 quando si esce.



In casa

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



Le 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. Mangia piccoli pasti, freschi e leggeri (frutta, verdura, qualche gelato)



Abbigliamento

Vestiti comodi, leggeri e chiari di 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 del Ministero della salute.



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.