Se fa molto caldo per diversi giorni:

L'eccesso di calore può causare disidratazione e malori anche gravi specialmente in: Anziani al di sopra dei 75 anni, con malattie croniche, disabili gravi, neonati e bambini molto piccoli, persone che assumono molti farmaci.

PERTANTO:

ATTENZIONE AI SEGUENTI SINTOMI:

- Senso di svenimento
- Mal di testa
- Nausea
- Stato confusionale
- Perdita di coscienza
- Tachicardia (battiti accelerati)
- Crampi muscolari
- Temperatura corporea elevata

COSA NON FARE:

- Non provocare rapidi raffreddamenti
- Non bere bibite ghiacciate
- Non bere alcoolici o bevande con caffeina

COSA FARE:

- Distendersi in luogo fresco
- Sollevare le gambe
- Allentare gli indumenti
- Fare impacchi di acqua fresca
- Bere acqua

Numeri Utili

Ministero della Salute

ASP PALERMO
Ufficio Relazione con il Pubblico (URP)
Tel. 091.7032383
UOC per l'Integrazione Socio-Sanitaria (Assistenza Domiciliare Integrata - ADI)
Tel. 091.7033242
DITTE CONVENZIONATE per ADI
OSA - SISIFO Tel. 091.6111694
UOS Educazione alla Salute: 091.7033826
UOC di Psicologia: 091.7032468
COMUNE DI PALERMO
Ufficio Relazione con il Pubblico (URP)
Tel. 091.7409061/62/64
Polizia Municipale - Centrale Operativa
Tel. 091.6733432
PREFETTURA DI PALERMO
Centralino - Tel. 091.338111
PROTEZIONE CIVILE Dip. Regionale
n° verde 800404040
Medico Curante_____
Guardia Medica (notturna, prefestiva, festiva)
S.U.E.S. 118
Ministero della Salute: 1500

ASP PALERMO
PUNTI DI PRIMO INTERVENTO (PPI)

P.P.I. di Cefalù: 0921.920785
P.P.I. di Misilmeri: 091.8710281
P.P.I. di Termini Imerese: 091.8143809
P.P.I. di Partinico: 091.8911586
P.P.I. di Carini: 091.7036084
P.P.I. di Corleone: 091.8450675
P.P.I. "Guadagna": 091.7037250
P.P.I. "L. Biondo": 091.7033331
P.P.I "E. Albanese": 091.7036667
P.P.I. "Casa del Sole": 091.7035360
P.P.I. "Palermo Centro": 091.7032223

PRESIDI TERRITORIALI DI EMERGENZA (PTE)

P.T.E. Palazzo Adriano: 091.8348031
P.T.E. Lercara Friddi: 091.8252400
P.T.E. Carini: 091.7036079
P.T.E. Bagheria: 091.991339

Numeri Utili

ASP PALERMO
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

TENERE A PORTATA DI MANO I NUMERI TELEFONICI UTILI

Le Regole per un'Estate in salute

Quando fa molto caldo

- Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11,00 e le ore 18,00.
- Limitare l'attività fisica intensa.
- Indossare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e
- ripararsi il capo con un cappello. Usare occhiali da sole e proteggere la pelle con creme solari.
- In auto usare tendine parasole; non lasciare mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto il sole.

Bere molta acqua e mangiare cibi leggeri

- Bere molta acqua al giorno, anche senza sete, salvo diverso parere del medico;
- Evitare di bere alcoolici e limitare l'uso del caffè;
- Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferire pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc.;
- Consultare il medico curante per eventuali aggiustamenti delle terapie.

In Casa:

Durante le ore del giorno tenere chiuse le finestre e schermare con tende quelle esposte al sole.

Rinfrescare l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone.

Durante la notte ed al mattino presto aprire le finestre e fare aerare gli ambienti.

Trascorrere, se possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati.

Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo.