

## **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](http://www.salute.gov.it/caldo)  
[www.asp.messina.it](http://www.asp.messina.it)

## **Assistenza sanitaria Distretto di Patti**

### **Emergenza**

Emergenza Sanitaria 118

### **Punti di ristoro**

Auditorium Comunale – Via L. Pirandello

### **Guardia Medica Gioiosa Marea**

Via G. Natoli Gatto – 0941 301050

### **Servizi Sociali**

Gioiosa Marea – 0941 363322  
Croce Rossa Italiana – 392 8053651  
Cesv di Messina – 335 1088475  
Misericordia – 0941 660211, 3899863091  
Protezione Civile



Regione Siciliana



Comune di Gioiosa Marea



ASP Messina

# **ONDATE DI CALORE**

**Consigli utili per godersi l'estate  
in piena tranquillità**



Piano comunicazione 2022



# 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)



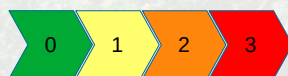
## Abbigliamento

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.