

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 e festivi.

Punto Primo Intervento

Chiama questa struttura sanitaria 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

Ministero della salute
www.salute.gov.it

ASP Messina
www.asp.messina.it

Assistenza Sanitaria

Punto Primo Intervento Messina

Via Del Vespro 090 3653518

Pistunina—S.S. 114 090 3652042

Guardia Medica Messina

Cittadella della Salute 090 59606

Via Sacra Famiglia, 7 090 2932510

Porto Salvo 090 45077

Servizi Sociali

Comune di Messina

Azienda Speciale
Messina Social City 090 9488007

Casa Serena 090 9226547

Casa di Vincenzo 090 9488007

Centro mai più Ultimi Piazza Stazione

Alloggi di Transito Villaggio Bisconte

ONDATE DI CALORE

Guida ai servizi di assistenza
sanitaria e di prevenzione
2021



Regione Siciliana



ASP Messina



Città di Messina

Consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo



Bevande

La disidratazione è un grave rischio. Bere spesso durante la giornata (almeno 1 litro e mezzo). Evitare vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.



Cibi

Pasti piccoli, freschi e leggeri con molta verdura e frutta e qualche gelato.



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.



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.



Abbigliamento

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



Le terapie abituali

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

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.