

Non Siete Soli EMERGENZA ESTATE

L'Azienda Sanitaria Locale Napoli 3 Sud per venire incontro alle esigenze delle persone ammalate e sole (anziani e disabili) ha attivato un numero unico aziendale per consigli ed informazioni:

0813173199

foto: Luca Belfiore

NORME COMPORTAMENTALI

Consigliate dal Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie del Ministero della Salute

RESTATE in casa o al riparo in zone ombreggiate; tenete chiuse finestre e tapparelle durante il giorno; ventilate l'abitazione facendo uso di ventilatori; fate arieggiare la casa, con l'apertura delle finestre, solo nelle ore serali; **FATE** docce e bagni extra, nel caso in cui la temperatura superi i 35°; **BEVETE** molta acqua, anche in assenza dello stimolo della sete: è consigliabile bere almeno 2 litri di acqua naturale non fredda. Ai bambini aumentate l'apporto di liquidi. Per le persone affette da particolari condizioni patologiche quali lo scompenso cardiaco, la cirrosi epatica o l'insufficienza epatica, l'assunzione di acqua deve essere invece contenuta. Si consiglia di controllare il peso corporeo al fine di evitare un'eccessiva ritenzione idrica; fenomeno che, se presente va segnalato al medico di famiglia; **INDOSSATE** cappello e occhiali da sole; vestite con abiti di cotone o lino leggeri, possibilmente di colore chiaro; utilizzate specifici prodotti ad alta protezione per la pelle non coperta da abiti; **VENTILATE** l'auto, qualora esposta ad una prolungata sosta sotto il sole, prima di accedervi; **SE ASSUMETE FARMACI** non modificate le posologie prescritte; in particolare, se siete affetti da diabete, ipertensione, problemi cardio - circolatori e neurologici, consultate sempre il medico di famiglia; **NEL CASO DI SINTOMI** quali: crampi, mal di testa, vomito, diarrea, febbre o spossatezza, rivolgetevi al medico di famiglia; **SE SIETE SOLI**, rimanete in contatto durante il giorno con parenti e amici; **IN CASO DI CEFALEA** provocata da un colpo di sole o da calore, fate impacchi con acqua fresca; **FATE** pasti leggeri, con molta frutta e verdura; verificate attentamente la freschezza dei prodotti alimentari e la loro perfetta conservazione; **TENETE IN EVIDENZA** i numeri di telefono utili di amici, parenti, e dei Servizi di Emergenza 118 e 113; **EVITATE** di uscire nelle ore più calde della giornata, in particolare tra le 12 e le 17; **IN CASO DI NECESSITA'**, se vi trovate fuori casa recatevi in luoghi ventilati o provvisti di condizionatori d'aria (in quest'ultimo caso, all'uscita, evitate di esporvi subito al calore esterno); **EVITATE** l'uso di alcolici, di bevande ricche di caffeina, e di bevande molto fredde o gassate; **EVITATE** l'attività sportiva e sforzi fisici; **EVITATE** di utilizzare l'auto nelle zone di maggiore traffico urbano; se è necessario viaggiare fornitevi di bevande e vivande fresche.

Per problemi di salute rivolgersi:

- 1) Continuità assistenziale (ex Guardia Medica) N° dalle ore 10,00 del sabato alle ore 8,00 del lunedì e tutte le notti dalle ore 20,00 alle 8,00
- 2) Al proprio Medico di Famiglia negli altri orari



solo in caso di urgenza

(gravi malesseri, cadute, ferite, incidenti domestici, avvelenamenti)

- 24 ore su 24 vi risponderà un operatore
- L'operatore vi chiederà le informazioni necessarie per fornire l'aiuto richiesto in modo rapido e corretto
- È indispensabile rispondere con la massima precisione:

• Chi siete • Luogo incidente • Tipo incidente • Condizioni paziente
tenere impegnato il 118 per chiamate non di emergenza ritarda i soccorsi

Il Ministero della Salute ha attivato il numero verde per informazioni e consigli

NUMERO VERDE
1500

NUMERO VERDE
800232525
Numero verde Regionale - Protezione Civile