

ESTATE SICURA

Se fa caldo ... ecco cosa fare



10 REGOLE DA SEGUIRE

- 1) Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
- 2) Apri le finestre di casa al mattino e abbassa le serrande o socchiudi le persiane.
- 3) Proteggiti con un cappellino quando esci e scegli percorsi ombreggiati; se possibile in auto accendi il climatizzatore.
- 4) Evita di sollevare pesi, spostare o trasportare oggetti pesanti.
- 5) Indossa indumenti chiari, non aderenti e di fibra naturale.
- 6) Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa, provocato da un colpo di calore o di sole.
- 7) Consulta il medico se soffri di pressione alta e non interrompere o cambiare la terapia di tua iniziativa.
- 8) Non prendere integratori salini o farmaci senza consultare il tuo Medico curante.
- 9) Ricordati di seguire una corretta alimentazione.
- 10) Ricordati di bere spesso acqua.



COSA MANGIARE

- Consumare almeno tre pasti nella giornata;
- Evitare l'abuso di zucchero, dolci e limitare bevande alcoliche o zuccherine;
- Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso) in porzioni moderate, due porzioni di verdura o insalata e due frutti di stagione;
- Preferire carni bianche e pesce;
- Cucinare senza eccedere nell'uso di condimenti e utilizzare prevalentemente come condimento olio di oliva crudo;
- Consumare spremute di frutta, frullati ed ogni tanto anche granite e gelati di frutta;
- Non fare uso di vitamine e di sali minerali senza la prescrizione medica e, se sì, nelle dosi consigliate.

Tieni a portata di mano i numeri telefonici utili, in caso di bisogno o necessità



- Medico Curante
- Guardia Medica (notturna, prefestiva, festiva)
- Protezione Civile Comunale

PRESIDIO TERRITORIALE DI EMERGENZA

- ➔ 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
 - S.U.E.S. 118
 - Ministero della Salute 1500
 - Polizia Municipale di PA 091.6733432
 - Protezione Civile, Dip. Reg. 800404040

PUNTO DI PRIMO INTERVENTO

- ➔ 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