

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 terapia di tua iniziativa.
- 8) Non prendere integratore 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 e 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: 091/7034212-4215
- P.T.E. Lercara Friddi: 091/7037756
- P.T.E. Carini: 091/7036077-6079
- P.T.E. Bagheria: 091/996598-97
- 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: 091/7036210-0921.920705-0921.920111
- P.P.I. di Misilmeri 091/8710281
- P.P.I. di Termini Imerese: 091/8151259
- P.P.I. di Partinico: 091/8911586-091/7031176
- P.P.I. di Carini: 091/7036143-6084
- P.P.I. di Corleone: 091/8462296
- 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