

NUMERI UTILI E DI EMERGENZA



Protezione Civile Locale	0935 20421 / 0935 20422;
Protezione Civile Regione Sicilia	800991229;
PPI Enna	0935 516798;
PPI Piazza Armerina	0935 981725;
PPI Nicosia	0935 671513;
PPI Leonforte	0935 664328;
URP Enna / Presidio Ospedaliero Umberto I	0935 516760;
URP Piazza Armerina	0935 981386;
URP Nicosia	0935 671620;
URP Leonforte	0935 664390.



Le **REGOLE**
per un' **ESTATE**
in **SALUTE**



Regione Siciliana
Assessorato della Salute



U.O. Educazione
e Promozione alla Salute

STA ARRIVANDO L'ESTATE!

4 CONSIGLI PER LA TUA SALUTE:

1) Non uscire nelle ore più calde dalle 11:00 alle 18:00.
Non dimenticare di indossare un cappello chiaro e gli occhiali da sole.
Ricorda di proteggere la tua pelle con creme solari.



2) Rinfresca l'ambiente di lavoro e domestico.
Ricorda di non lasciare mai persone o animali in macchina nemmeno per pochi minuti.



3) Riduci la tua temperatura corporea bagnando viso e braccia con acqua fresca e bevi molto, anche se non ne senti il bisogno.
Modera l'attività fisica soprattutto nelle ore più calde.
Consuma pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata.



4) Prenditi cura dei tuoi amici a quattro zampe.
Anche il tuo cane, così come te, soffre le alte temperature.
Assicurati sempre che abbia dell'acqua fresca.
Se sospetti che abbia un colpo di calore bagna il suo collo, le ascelle e sotto le zampe.



Cosa NON devi fare:

1) NON provocare rapidi raffreddamenti.



2) NON bere bibite ghiacciate.



3) NON bere alcolici.



4) NON bere bevande contenenti caffeina.



L'eccesso di calore può causare **disidratazioni e malori**, specialmente in **anziani** al di sopra di **70 anni** con Malattie Croniche, **disabili, neonati e bambini molto piccoli**, persone che assumono molti farmaci. Pertanto, se dovessi avere bisogno consulta il tuo **Medico di Famiglia** o il sito web www.asp.enna.it o rivolgiti a questi **numeri utili** che trovi sul retro.