



Consigli, servizi e informazioni utili per affrontare al meglio il periodo estivo a Gravina di Catania

Il caldo di queste ultime estati ha fatto emergere i problemi legati agli effetti delle ondate di calore nei confronti degli anziani e dei soggetti fragili.

In caso di temperatura elevata prestare attenzione alle persone a rischio, a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.



Numeri da contattare per aiuto e bisogno

■ **Il Medico di famiglia** è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

■ Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di **Guardia Medica - Servizio di continuità assistenziale** nel territorio di Gravina di Catania (**via Monti Arsi n.1 Tel 095 7502625 - cell 3357861010**), attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20,00 di sera fino alle ore 8,00 del mattino successivo. il sabato e la domenica, il servizio è sempre attivo (dalle 00 – 24.00), fino alle ore 8,00 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica, il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 8,00 del giorno prefestivo, fino alle ore 8,00 del primo giorno non festivo.

■ Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di **Emergenza Sanitaria**, chiamando il **112 o il 118**.

Per difenderti dal Caldo segui questi semplici consigli



- ESCI DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA;
- INDOSSA ABITI LEGGERI E LARGHI E DI FIBRE NATURALI COME IL COTONE;
- RIPARA IL CAPO CON IL CAPPELLO E USA GLI OCCHIALI DA SOLE;
- RINFRESCA L'AMBIENTE DOMESTICO CON CLIMATIZZATORI, ARIEGGIANDO LA CASA NELLE ORE FRESCHE O UTILIZZANDO VENTILATORI REGOLATI IN MODO DA FAR CIRCOLARE L'ARIA IN TUTTO L'AMBIENTE;
- BEVI MOLTA ACQUA, ALMENO 1,5 LITRI AL GIORNO, ANCHE SE NON SENTI LO STIMOLO DELLA SETE;
- FAI PASTI LEGGERI E MANGIA MOLTA FRUTTA E VERDURA. CONSUMA CIBI FRESCHI;
- EVITA IL CONSUMO DI ALCOL.

TURNI CHIUSURA PER FERIE DELLE FARMACIE DI GRAVINA DI CATANIA NEL MESE DI AGOSTO

Farmacia Rasula Alta	via madonna di Fatima 54 F	Tel 095 411564	Non chiude per ferie
Farmacia La Falce	Via Fasano 112	Tel 0957500061	dal 16 al 27 agosto
Farmacia del Centro	Via Marconi 3/5	095 422676	Dal 6 al 19 Agosto
Farmacia San Paolo	Via San Domenico Savio 25	095411031	Dal 30 luglio al 7 agosto
Farmacia Pilo	Via Etna 238	0957442525	Dal 16 al 27 Agosto

PER RICEVERE FARMACI A DOMICILIO SENZA COSTI AGGIUNTIVI

Le Farmacie disponibili sono:

FARMACIA DEL CENTRO (Limitatamente per le consegne nel centro di Gravina)

Via Marconi n. 3 /5 Gravina di Catania tel 095 422676

FARMACIA SAN PAOLO (solo la mattina)

Via San Domenico Savio 25 tel 095 411031

LUOGHI FRESCHI DA FREQUENTARE

Centri commerciali

Parchi comunali

L'Assessore ai Servizi Sociali
(Concetta Daniela Cianciolo)

