



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE DI BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



COMUNE DI LAURIA

ANZIANI: CONSIGLI PER VINCERE IL CALDO

IL MEDICO CURANTE

Se hai un problema di salute rivolgiti al Tuo medico curante, ossia alla persona che conosce meglio di qualsiasi altro la tua situazione personale e familiare, le abitudini di vita, ed interviene ogni qualvolta si richieda un intervento diagnostico e terapeutico di primo livello.

IL MEDICO DI GUARDIA MEDICA

A chi devi rivolgerti se è un giorno di festa o prefestivo e il tuo medico di fiducia non c'è? Trovi il servizio di guardia medica, ora denominato Continuità Assistenziale. E' un servizio gratuito, che garantisce la continuità della assistenza al termine dell'orario di reperibilità del medico curante. Nei Comuni singoli o associati il medico di guardia è presente tutte le sere dalle ore 20,00 alle ore 8,00 del giorno successivo e nei giorni prefestivi e festivi, dalle ore 10,00 del giorno prefestivo alle ore 8,00 del giorno post festivo.

Puoi trovare la Guardia medica presso l'Ambulatorio Sanitario del Tuo Comune, ed al seguente numero telefonico: **0973 628281 INF.** e **0973 621417 SUP.**

IL 118

Nel caso di un malore grave, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria, attraverso il 118, numero gratuito utilizzabile da qualsiasi telefono di rete fissa, pubblico o privato o cellulare, senza prefisso.

Ufficio di Servizio Sociale Comunale

Puoi rivolgerti al Servizio Sociale del Tuo Comune tutti i giorni feriali dalle ore 9.00 alle ore 13.00 quando sei in difficoltà per uscire o hai bisogno ed in particolare per difficoltà a fare la spesa o ad andare in Farmacia. Il numero telefonico è il seguente: **800 27 85 27**

Ufficio di Servizio Socio Sanitario Distrettuale

Puoi rivolgerti al Servizio Socio Sanitario del Distretto Sanitario di Lauria dal Lunedì al Venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00 al seguente numero telefonico: **0973 - 621421**

Qualche utile consiglio

- 1) bevi molti liquidi, chiaramente non alcolici, nelle giornate calde anche due litri al giorno;
 - 2) vivi, per quanto possibile, in ambiente fresco e/o utilizza un ventilatore;
 - 3) evita di uscire di casa nelle ore più calde e comunque riparatil il capo con un cappellino. Bagnati il capo con acqua fresca alla esposizione continua al sole;
 - 4) fai pasti leggeri, a base di pasta e verdura, ed evita i cibi molto grassi. Mangia molta frutta;
 - 5) Indossa indumenti chiari, non aderenti, di tessuto leggero come il cotone o il lino
- Ed infine, nel periodo estivo, è opportuno un controllo maggiore da parte del medico curante se soffri di pressione alta e di diabete. Segui i Suoi consigli e soprattutto non prendere e/o sospendere alcun medicamento senza averlo consultato.