



Distretto Sanitario di Lauria
☎ 0973.621380 LAURIA

PIANO SOCIALE DI ZONA *ambito "lagonegrese"*

COMUNI di :

Castelluccio Inferiore, Castelluccio Superiore,
Castelsaraceno, Lagonegro, Latronico, Lauria, Maratea,
Nemoli, Rivello, Rotonda, Trecchina e Viggianello.

ANZIANI: CONSIGLI PER VINCERE IL CALDO

IL MEDICO CURANTE

Se hai un problema di salute rivolgiti al medico di famiglia, medico di fiducia, ossia la persona che conosce meglio di qualsiasi altro la tua situazione personale e di 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 il tuo medico di fiducia non c'è. Trovi il servizio di guardia medica, ora denominato di Continuità Assistenziale, gratuito, che garantisce la continuità della assistenza al termine dell'orario di reperibilità del medico curante.

Puoi trovare la Guardia medica:

- presso l'Ambulatorio Sanitario in Via Caduti 7/9/1943 (al Rione Inferiore) tel. 0973628281 -
- presso l'Ospedale in Via XXV Aprile (al Rione Superiore) tel. 0973621417 -

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 Sociale Comunale

Puoi rivolgerti al Servizio Sociale del Comune, dal lunedì' al venerdì (feriali), dalle ore 9.00 alle ore 13.00, quando sei in difficoltà per uscire e hai bisogno di fare la spesa o ad andare in Farmacia, o semplicemente di avere un po' di compagnia.

Numero verde 800 278527

Oppure: Tel. 0973627215/0973627227/0973627226



Distretto Sanitario di Lauria
☎ 0973.621380 LAURIA

PIANO SOCIALE DI ZONA
ambito "lagonegrese"

COMUNI di : Castelluccio Inferiore, Castelluccio Superiore, Castelsaraceno, Lagonegro, Latronico, Lauria, Maratea, Nemoli, Rivello, Rotonda, Trecchina e Viggianello.

Qualche utile consiglio

- 1) Bevi molti liquidi, non alcolici, nelle giornate calde anche 2 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 riparati il capo; bagnati il capo con acqua fresca alla esposizione continua al sole;
- 4) Fai pasti leggeri, a base di pasta e verdura, molta frutta ed evita i cibi grassi;
- 5) Indossa indumenti chiari, di tessuto leggero come il cotone o il lino.
- 6) 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.