

IN CASO DI EMERGENZA CHIAMA:



Numero Unico Europeo di Emergenza per effettuare **TUTTE** le telefonate di soccorso



Da Telefonia Mobile o Fissa contattando il 1530 si attiverà la Guardia Costiera

NUMERI UTILI

- 0766 5911** Ospedale San Paolo di Civitavecchia
- 06 58526811** Servizio di Continuità Assistenziale di Roma e provincia (ex Guardia Medica)
- 06 9939** RECUP Sistema di prenotazione Regione Lazio
- 0766 530050** CONFRATERNITA DI MISERICORDIA di Santa Marinella
- 0766 571733** CROCE ROSSA ITALIANA Comitato di S. Marinella e S. Severa
- 339 5040915** NUCLEO SOMMOZZATORI Santa Marinella
- 0766 52811** Comune di Santa Marinella
- 0766 523340** Comando Polizia Locale S. Marinella
- 0766 570403** Pro Loco Santa Severa

GUARDIA MEDICA TURISTICA

Santa Marinella, Poliambulatorio, Via Valdambri 115
lunedì e mercoledì dalle 09.00 alle 13.00,
giovedì dalle 15.30 alle 18.30;

Santa Severa, Via Antonio Zara snc sede Croce Rossa Italiana, venerdì dalle 9.00 alle 12.00



Prossimo appuntamento con il progetto di educazione alla salute

2 E 16 SETTEMBRE
SANTA SEVERA

FARMACIE

FARMACIA COMUNALE VALDAMBRINI
Via Valdambri, 89 Santa Marinella RM
0766510087

FARMACIA COMUNALE BAI DI PONENTE
Via Etruria, 72 Santa Marinella
0766396290

FARMACIA VERGATI SNC CENTRALE
Via Aurelia, 304 Santa Marinella RM
0766537237



FARMACIA SANTA TERESA DI LISIEUX
Via delle Colonie, 62/62A Santa Marinella RM
0766537769

FARMACIA SCOTTI MANDUZZIO
Via Giunone Lucina, 1 Santa Severa RM
0766570367

FARMACIA VERGATI SNC
Via Aurelia, 505 Santa Marinella RM
076653537



GUARDIA FARMACEUTICA FARMACIE DI TURNO ESTATE 2023

dal 01/07 al 06/07	Farmacia S. Severa
dal 07/07 al 13/07	Farmacia Centrale
dal 14/07 al 20/07	Farmacia Vergati
dal 21/07 al 27/07	Farmacia Comunale
dal 28/07 al 03/08	Farmacia S. Teresa
dal 04/08 al 10/08	Farmacia Baia di Ponente
dal 11/08 al 17/08	Farmacia S. Severa
dal 18/08 al 24/08	Farmacia Centrale
dal 25/08 al 31/08	Farmacia Vergati
dal 01/09 al 07/09	Farmacia Comunale
dal 08/09 al 14/09	Farmacia S. Teresa
dal 15/09 al 21/09	Farmacia Baia di Ponente
dal 22/09 al 28/09	Farmacia S. Severa
dal 29/09 al 05/10	Farmacia Centrale

In queste date resteranno aperte la mattina anche le seguenti farmacie

13/08	Farmacia Comunale
15/08	Farmacia S. Teresa
24/09	Farmacia Baia di Ponente



Comune di Santa Marinella

Il Delegato alla Sanità
Dott. Alessio Manuelli

Il Sindaco
Avv. Pietro Tidei

LA PREVENZIONE
SOTTO
L'OMBRELLONE
ESTATE 2023



Campagna di prevenzione
sulle ondate di calore e sui danni connessi
all'esposizione eccessiva alla luce solare



I PERICOLI DEL CALDO ESTIVO

Le spiagge di Santa Marinella rappresentano uno dei siti di maggiore importanza per il turismo balneare del litorale laziale. La stagione estiva è per tutti, adulti e bambini, il periodo dell'anno all'insegna del divertimento e del relax. Nonostante il clima di sana spensieratezza che una bella giornata al mare può comportare, è bene tenere a mente i rischi connessi alle **ONDATE DI CALORE** e i possibili danni che un'esposizione eccessiva alla luce del sole possono provocare sulla salute umana.

Il **COLPO DI CALORE** è una delle condizioni più pericolose che si può verificare in seguito ad un'esposizione al caldo e alla permanenza in ambienti poco ventilati.

Scansiona il QR code per accedere al sito del Ministero della Salute e consultare il bollettino giornaliero sulle **Ondate di Calore**



Scansionami!

SINTOMI



Mal di testa

Debolezza

Scarsa coordinazione motoria

Annebbiamento della vista

Febbre

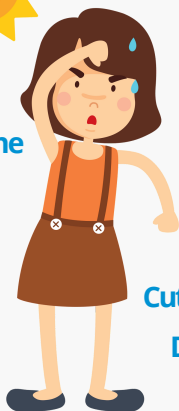
Vertigini

Nausea e vomito

Cute calda e arrossata

Stordimento

Dolori muscolari



COLPO DI CALORE: COSA FARE

Recarsi in un ambiente fresco e arieggiato. Bere acqua e raffreddare il corpo. Se dopo 15-20 minuti lo stato non migliora è il caso di rivolgersi al medico o al pronto soccorso.

COME PREVENIRE 10 CONSIGLI



Bevi molta acqua, almeno 1 litro e mezzo durante la giornata

Mangia frutta, verdura e carboidrati semplici. Evita pasti abbondanti



Evita di bere alcolici e superalcolici

Evita l'esposizione al sole nelle ore più calde (dalle 11 alle 17)



Cerca sempre ambienti freschi e ventilati

Non uscire e non praticare sport nelle ore centrali del giorno



Indossa cappelli, indumenti leggeri, non aderenti e di colore chiaro

Bagna spesso la testa e rinfresca il corpo con una doccia



Usa creme solari ad alta protezione e ripeti l'applicazione durante la giornata



Prenditi cura del tuo animale domestico, proteggilo dal sole, garantisci sempre una fonte di acqua fresca e non lasciarlo in auto

RISCHI PER LA PELLE

Il **MELANOMA** rappresenta il terzo tumore più frequente nei soggetti di età inferiore ai 50 anni con 12.700 nuove diagnosi nell'anno 2022.

La prima arma di difesa dal melanoma è la **PREVENZIONE**:

Corretta esposizione al sole
Utilizzo di filtri solari
Visita di controllo dermatologica



Fattori di Rischio:

- Pelle chiara e occhi chiari
- Numerosi nei sulla pelle
- Storia familiare di melanoma
- Ridotte difese immunitarie
- Esposizione eccessiva alla luce solare

COME RICONOSCERE UN NEO SOSPETTO



A
Asimmetria



B
Bordo
irregolare



C
Colore
disomogeneo



D
Diametro > 6mm



E
Evoluzione nel tempo

A CHI RIVOLGERSI:

Se hai notato una o più di queste caratteristiche su uno dei tuoi nei, parlane con il tuo medico o prenota una visita dermatologica.

