I NUMERI UTILI

SERVIZIO CUP

Un servizio a disposizione del pubblico nelle farmacie della A.S.L. n. 3 “Genovese” e A.S.L. n. 4 “Chiavarese”: la possibilità di prenotare gli esami strumentali e le visite specialistiche riguardanti il S.S.N.

CUP - Prenotazione di prestazioni ambulatoriali	Tel.	010/5383400
AUTOAMBULANZE EMERGENZA SANITARIA	Tel.	118
CARABINIERI/POLIZIA	Tel.	112/113
GUARDIA MEDICA	Tel.	010/35.40.22
TELEFONO AZZURRO	Tel.	19696
LINEA GRATUITA BAMBINI (Emergenza infanzia)	Tel.	114
SOCCORSO IN MARE	Tel.	1530
S.O.S. VOCE AMICA (Telefono Amico)	Tel.	010/570.58.57
PRONTO SOCCORSO VETERINARIO	Tel.	010/59.39.49
CENTRO ANTIVELENI - Osp. San Martino	Tel.	010/352.808
RADIO TAXI	Tel.	010/59.66
CROCE AZZURRA BORZOLI	Tel.	010/652.13.47
CROCE AZZURRA BAVARI	Tel.	010/345.12.31
CROCE AZZURRA CA’ NOVA	Tel.	010/619.75.90
CROCE AZZURRA FEGINO	Tel.	010/740.44.84
CROCE BIANCA BOLZANETO	Tel.	010/745.00.60
CROCE BIANCA CORNIGLIANO	Tel.	010/65.12.760
CROCE BLU CASTELLETTO	Tel.	010/21.21.21
CROCE BIANCA S. DESIDERIO	Tel.	010/345.07.77
CROCE BIANCA GENOVESE (Piazza Palermo)	Tel.	010/36.36.36
CROCE BIANCA STRUPPA GAU	Tel.	010/80.91.19
CROCE CELESTE GENOVESE	Tel.	010/25.55.51
CROCE D’ORO SAMPIERDARENA	Tel.	010/41.25.00
CROCE ROSA RIVAROLESE	Tel.	010/749.23.82
CROCE ROSA S. QUIRICO	Tel.	010/71.19.97
CROCE ROSSA ITALIANA (C.so Gastaldi)	Tel.	010/31.08.31
CROCE ROSSA ITALIANA APPARIZIONE	Tel.	010/38.92.04
CROCE ROSSA ITALIANA VOLTRI	Tel.	010/619.77.77
CROCE VERDE GENOVESE	Tel.	010/247.55.55
CROCE VERDE GENOVA-SESTRI	Tel.	010/604.8143
CROCE VERDE QUINTO	Tel.	010/32.32.32
CROCE VERDE PONTEDECIMO	Tel.	010/785.63.60
CROCE VERDE QUARTO	Tel.	010/38.44.27
CROCE VERDE PEGLI	Tel.	010/698.10.42
CROCE VERDE QUEZZI	Tel.	010/82.42.13
CROCE VERDE PRA’	Tel.	010/66.52.41
LIGURIA EMERGENZA	Tel.	010/46.04.04
P.A. BURLANDO (P.le Parenzo)	Tel.	010/88.96.64
P.A. NERVIESE	Tel.	010/320.33.33
P.A. MOLASSANA	Tel.	010/836.73.11
I VOLONTARI (Via Lugo)	Tel.	010/242.41.44
VOLONTARI DEL SOCCORSO (S. Fruttuoso)	Tel.	010/50.40.05
GUARDIA MEDICA CHIAVARESE	Tel.	0185/37.10.20
CROCE VERDE CHIAVARESE	Tel.	0185/32.24.22

Grafica e stampa Erga - Genova- Illustrazioni di Enzo Marciante - luglio 2009

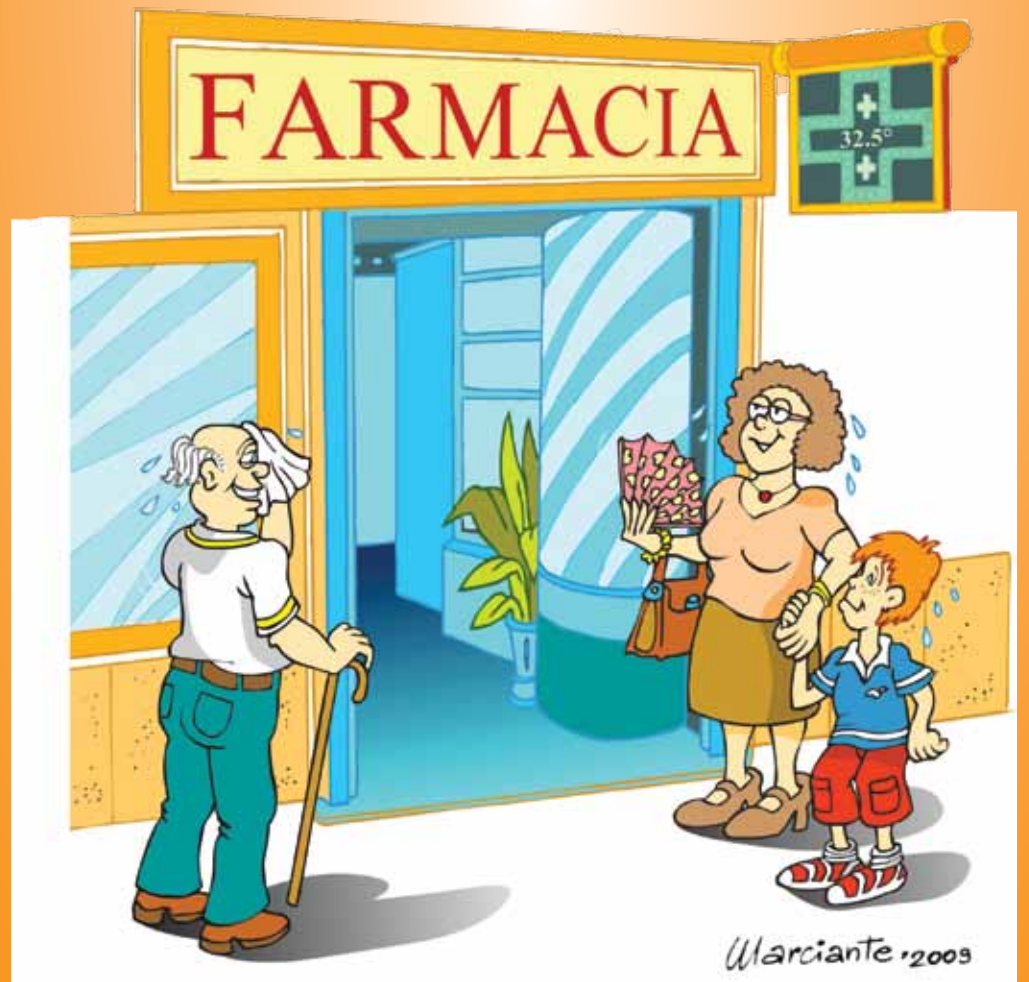
Federfarma Genova
Associazione Titolari di Farmacia

FARMACIAVICINA

cheafachefa
in città

quasi quasi vado in Farmacia

BUONI CONSIGLI PER TUTTI
SERVIZI GRATUITI PER CHI È OVER 65



Andiamo in farmacia:

ci sono tanti servizi per il benessere e la salute di tutti, non solo medicine.

Linee guida per un'estate in salute

1. **Bere molta acqua** perché l'elevata temperatura si combatte soprattutto reidratando l'organismo, assumendo molti liquidi (acqua non ghiacciata o liquidi con sali minerali). No ai liquidi contenenti caffeina, alcol o molti zuccheri.

2. **Utilizzare vestiti appropriati e creme solari** Usare vestiti leggeri, di colore chiaro, ampi. Se ci si espone al sole usare una crema solare ad alto fattore protettivo, gli occhiali da sole e un cappello.

3. **Limitare le uscite nelle ore calde** Non affaticarsi in zone assolate e durante le ore calde della giornata. **Cessare ogni attività** e spostarsi al fresco se si sente **accelerare il battito cardiaco** e si fa **fatica a respirare**, o se si verificano **giramenti di testa**, **confusione mentale**, **debolezza** e **senso di svenimento**.

4. **Soggiornare in ambienti freschi.** Se a casa non c'è il condizionatore, recarsi in ambienti pubblici (biblioteche o centri commerciali), anche solo per poche ore. Anche una doccia o un bagno fresco sono molto efficaci.

5. **Rinfrescare la casa nelle ore notturne** lasciando aperte le finestre e facendo uso di ventilatori, per trarre sollievo nel corso della notte.

6. **Controllare le persone vulnerabili** soprattutto se anziane o malate, visitandole o telefonando loro spesso. Ricordarsi che: **neonati e bambini fino a 4 anni** sono particolarmente sensibili agli effetti del caldo, e dipendono totalmente dagli altri; gli **ultra 65enni** non compensano efficacemente lo stress da caldo; **chi è sovrappeso** ha meccanismi meno efficaci di eliminazione del calore; **chi fa esercizio o lavoro intenso** può disidratarsi più facilmente degli altri; le persone malate, con **disturbi cardiovascolari**, **pressione alta** o **sottoposti a cure mediche e farmacologiche**, sono più vulnerabili agli effetti del calore.

In generale, è opportuno:
evitare cibi caldi e piccanti, pasti pesanti, bere moltissimi liquidi e rifornire il corpo di sali minerali, vestire in modo leggero bambini e neonati e riparare loro il capo e il viso, non lasciare bambini o animali nella macchina parcheggiata e chiusa, limitare l'esposizione al sole nelle ore calde.

Verifica sempre la scadenza e le indicazioni in merito al corretto utilizzo dei farmaci che conservi in casa.

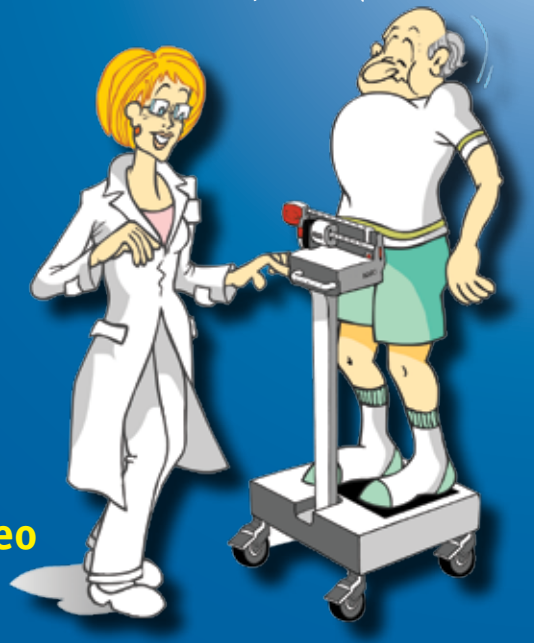
NEL DUBBIO, RIVOLGITI AL TUO FARMACISTA

progetto **dopo i 65**

luglio e agosto 2009
per chi ha
superato 65 anni

GRATIS nelle farmacie

- misura della pressione
- misura del peso corporeo



Farmacia al servizio della salute

Essere informati sui problemi che il caldo può procurare all'organismo è molto importante soprattutto per gli anziani, così come lo è la prevenzione, che può essere fatta con piccoli accorgimenti. Le 296 **Farmacie della provincia di Genova**, con il progetto ***"dopo i 65"*** continuano e rafforzano il proprio ruolo tradizionale di supporto al cittadino. Per tutti, la Farmacia è il luogo dove trovare "**la prima risposta ai problemi di salute e di benessere**".