Pagine della SALUTE

www.ministerosalute.it

Guida pratica alle grandi e piccole emergenze

Ministero della Salute

Sommario

ASPETTANDO *l'ambulanza* 4

Come si affronta un'emergenza 4

Le **principali posizioni di sicurezza** nelle emergenze 6

Posizione antishock 6

Posizione semiseduta 6

Posizione laterale di sicurezza 7

Allergia (reazione grave) 8

Attacco di cuore 9

Avvelenamento/Intossicazione 10

Colpo di calore o di sole 11

Emorragia
Forte perdita di sangue 12

Folgorazione 13

Frattura del cranio 14

Frattura ossea 15

Soffocamento da corpo estraneo 16

La compressione addominale (manovra di Heimlich) 17

Svenimento/Perdita di coscienza 18

Ustioni 19

ASPETTANDO *il medico* 20

Guardia medica 20

Arrossamenti
Macchie della pelle 21

Diarrea 21

Febbre e influenza 22

Mal di denti 23

Mal di gola 23

Mal d'orecchio 24

Mal di schiena 24

Mal di testa 25

Raffreddore 26

Scottature 26

Tosse e lieve difficoltà respiratoria 27

Vomito 27

CONSIGLI *utili* 28

Quando sono i piccoli a stare male 28

L'armadietto del primo soccorso 29

Numeri di emergenza e numeri utili 29

Per finire ...**Guadagnare salute due pillole di prevenzione** 30

Diagnosi precoci grazie agli screening 31

I vaccini 31

Questa guida è formata da schede: ti consigliamo di ritagliarle e conservarle in un posto accessibile, in modo che siano disponibili in qualunque momento

Pagine della SALUTE

Guida pratica alle grandi e piccole emergenze

Acqua bollente (ustione) 19
Angina 9
Aria (mancanza di) 16
Bruciature 19
Caduta 15
Caldo 11
Corrente elettrica 13
Cuore 9
Elettricità 13
Ferita 12
Fornelli (ustione) 19
Fuoco 19
Gola (soffocamento) 16
Incendio 19
Infarto 9
Olio (ustione) 19
Ossa 15
Puntura di insetti 8
Reazione allergica grave 8
Respiro (mancanza di) 16
Sangue (perdita di) 12
Schiena (frattura) 15
Scossa elettrica 13
Shock anafilattico 8
Sole 11
Testa (frattura) 14
Trauma 14, 15
Veleno 10

Guida pratica

alle grandi e piccole emergenze

Questa guida è distribuita con le PagineGialle perché vogliamo far arrivare nelle case di tutti i cittadini alcuni consigli generali per far fronte a situazioni di emergenza in cui ci si può trovare e per gestire alcune situazioni di malessere comuni. I testi di questa guida raccolgono i contenuti di alcuni opuscoli pubblicati dal Ministero della salute e dall'Istituto Superiore Prevenzione e Sicurezza sul Lavoro.
L'idea di distribuire la guida con le PagineGialle prende spunto dall'esperienza di altri Paesi, come ad esempio la Gran Bretagna. Puoi consultare e scaricare questa guida anche dal sito del Ministero della Salute www.ministerosalute.it e da quello delle PagineGialle www.paginegialle.it.

La guida è divisa in tre parti.
*Nella prima parte, "**aspettando l'ambulanza**", troverai la definizione di emergenza, con alcuni consigli di "primo soccorso" (l'aiuto che tu puoi dare a chi si sente male), che descrivono cosa puoi fare e cosa non devi fare in queste situazioni, per poterle affrontare nel modo più rapido ed efficace possibile, in attesa del personale medico o di altro personale sanitario specializzato.*
In questa parte sono descritte, con l'aiuto di immagini, le "posizioni di sicurezza" più comuni, cioè quelle posizioni in cui si consiglia di mettere una persona, a seconda della condizione critica in cui si trova, in attesa che arrivi l'ambulanza, in modo da non peggiorare la sua situazione.
Questi consigli NON SOSTITUISCONO IN ALCUN MODO L'INTERVENTO DEL MEDICO O DI ALTRO PERSONALE SANITARIO, al quale ti devi sempre rivolgere.

*Nella seconda parte, "**aspettando il medico**", sono descritte alcune situazioni di malessere comuni e meno gravi, con le indicazioni di cosa puoi fare e di cosa non devi fare. Anche in questo caso, si tratta di* **indicazioni generali che NON SOSTITUISCONO IN NESSUN CASO LE INDICAZIONI DEL TUO MEDICO DI FIDUCIA, al quale ti devi sempre rivolgere per un consiglio o in caso di dubbio e SEMPRE SE IL SINTOMO PERSISTE.**
Alla fine della guida troverai alcuni consigli utili sul tuo bambino e su cosa deve contenere l'armadietto dei medicinali e su dove è meglio tenerlo in casa.
Troverai poi i numeri di telefono per le emergenze e alcuni spazi per annotare i recapiti utili (medico di fiducia, guardia medica, ospedale, pediatra di fiducia, farmacia...) che ti invitiamo a compilare e conservare sempre a portata di mano; nonché qualche suggerimento per la prevenzione delle malattie.

Per alcune situazioni di emergenza particolarmente gravi si parla di tecniche o manovre ("tecniche di rianimazione", "manovra di Heimlich o compressione addominale", "massaggio cardiaco", "respirazione bocca-a-bocca") che devono essere eseguite solo da chi è in grado di farle. Se fatte in modo sbagliato, queste tecniche possono peggiorare gravemente la salute dell'infortunato.
Se vuoi essere davvero pronto ad affrontare le emergenze, frequenta un corso di "Primo Soccorso". NON IMPROVVISARE!

Ministero della Salute

Come si affronta un'emergenza

Che cos'è un'emergenza

Un'emergenza è una situazione critica o che mette in pericolo la vita.

Le situazioni di emergenza che trovi in questa guida sono:

- **Allergia (reazione grave)**
- **Attacco di cuore**
- **Avvelenamento/Intossicazione**
- **Colpo di calore o di sole**
- **Emorragia/Forte perdita di sangue**
- **Folgorazione**
- **Frattura del cranio**
- **Frattura ossea**
- **Soffocamento da corpo estraneo**
- **Svenimento/Perdita di coscienza**
- **Ustioni**

Cosa posso fare?

Il modo per aiutare una persona spesso dipende dal problema che ha.
A volte, il sistema più rapido per soccorrere qualcuno è portarlo al Pronto Soccorso più vicino, ma non è sempre così, perché dipende dalla vicinanza dell'ospedale e dalla situazione.
Infatti, anche se l'ospedale è abbastanza vicino, **chiama il 118 (o il 113 nelle zone dove il 118 non è attivo)** e non muovere il paziente se:

- **Hai qualsiasi dubbio sulla tua capacità o sulla possibilità di soccorrere, spostare o trasportare il ferito al più vicino Pronto Soccorso.**
- **Pensi che possa avere lesioni alla schiena o al collo o altre lesioni che potrebbero peggiorare spostandolo.**
- **La persona è in stato di shock, confuso o incosciente e ha bisogno della tua costante attenzione.**
- **La persona ha un forte dolore al torace o difficoltà a respirare.**

Se ti trovi in una situazione d'emergenza devi ricordare alcune cose che ti aiuteranno ad affrontare la situazione in modo rapido ed efficace:

- Mantieni la calma, chiama aiuto: potresti chiedere a qualcuno di telefonare al **118** (o al 113 se questo numero non è disponibile nella tua zona), assicurandoti che abbia capito dove far mandare l'ambulanza e che abbia preso i dati della persona che si è ferita e/o che sta male (ad esempio: "Un ragazzo che soffre d'asma e che ha difficoltà a respirare").
- Non metterti in pericolo: per esempio se una persona è stata colpita da una scossa elettrica, stacca la corrente prima di toccarla.
- Non dare **MAI** da mangiare o da bere alla persona incosciente, e comunque, anche se è cosciente, non metterle niente in bocca e non permettere che fumi.
- Segui le istruzioni dell'operatore telefonico del 118.

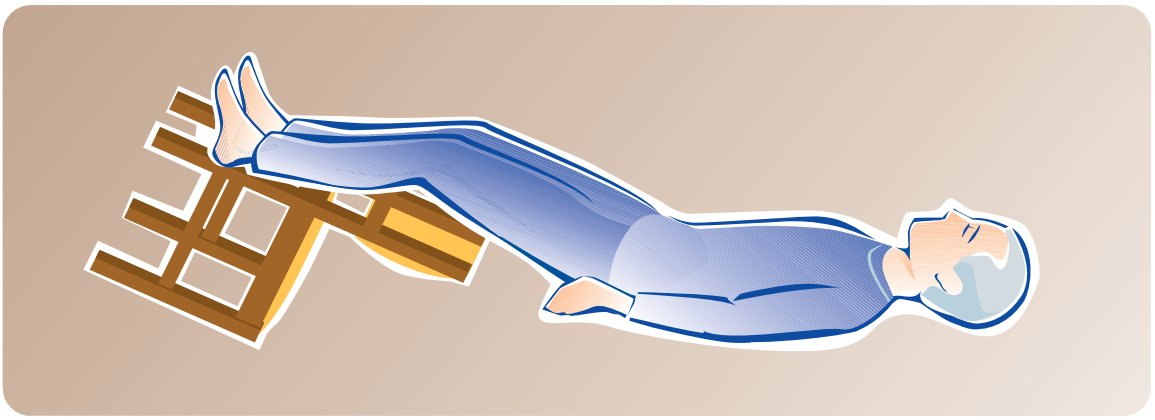
Importante

QUESTA SEZIONE DELLA GUIDA CONTIENE CONSIGLI SU COME COMPORTARSI IN ALCUNE DELLE PRINCIPALI SITUAZIONI DI EMERGENZA MENTRE SI ASPETTA L'ARRIVO DELL'AMBULANZA O PRIMA DI RECARSI AL PRONTO SOCCORSO E NON VUOLE IN NESSUN CASO SOSTITUIRE L'INTERVENTO DEL MEDICO O DI ALTRI OPERATORI SANITARI.

Le **principali posizioni di sicurezza** nelle emergenze

Posizione antishock

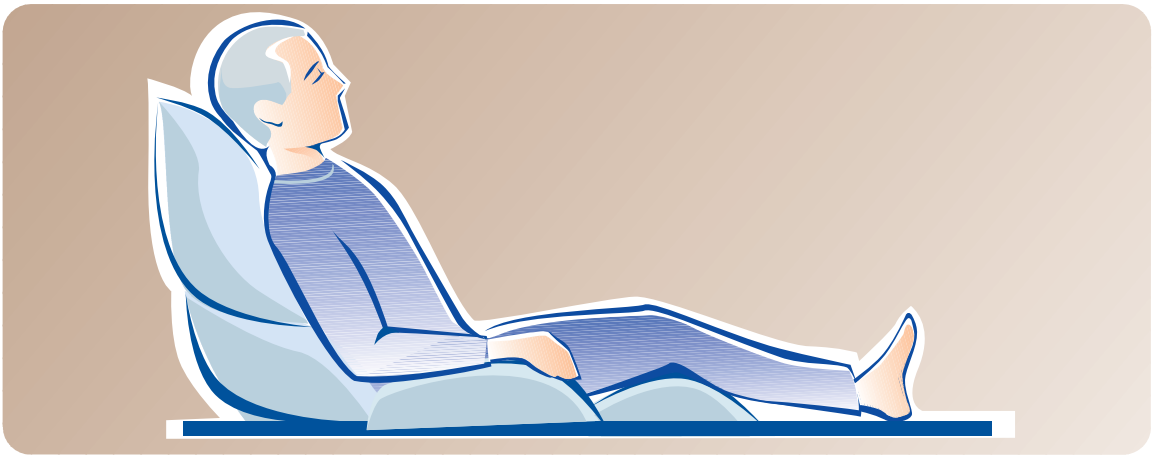
È utile (quando l'infortunato è cosciente e respira da solo), per facilitare l'afflusso di sangue al cervello e aiutare la circolazione sanguigna



- Stendi la persona con le spalle al suolo.
- Solleva le sue gambe con l'ausilio di una sedia.

Posizione semiseduta

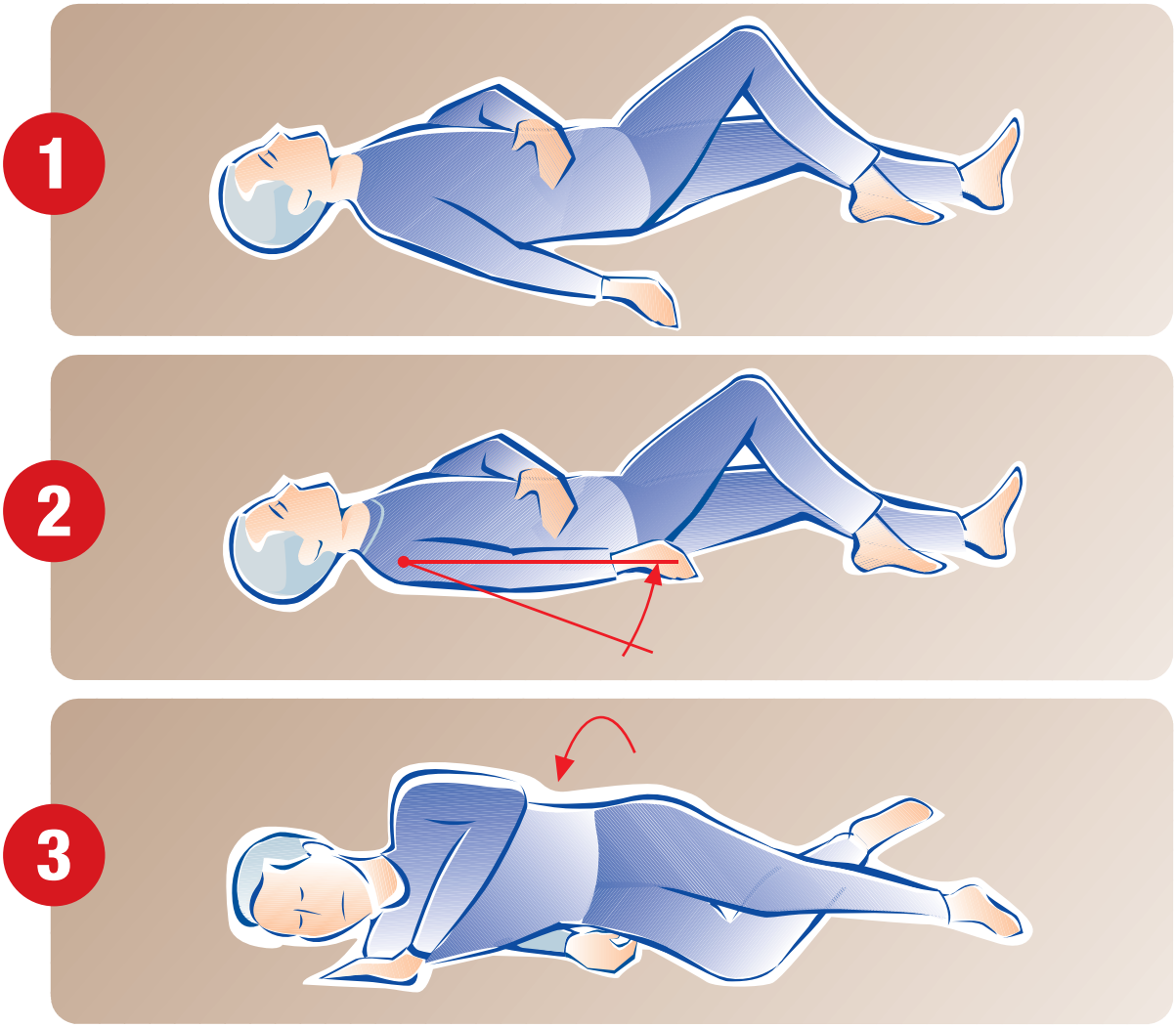
È utile (quando l'infortunato è cosciente e respira da solo), per permettere al torace di espandersi di più e quindi per respirare meglio



- Sistema l'infortunato con le spalle appoggiate (ad esempio a un cuscino o a un cappotto ripiegato).
- Fagli piegare leggermente le ginocchia.

Posizione laterale di sicurezza

È utile (quando una persona ha perso conoscenza, ma respira da sola), per evitare che la lingua, scivolando indietro nella bocca, impedisca di respirare e per facilitare la fuoriuscita di sangue e/o vomito, che potrebbero causare soffocamento.



1. Distendi l'infortunato in posizione supina (a pancia in su) e spostagli la testa leggermente all'indietro, in modo da facilitare l'entrata dell'aria dalle vie respiratorie.
2. Stendigli il braccio più vicino a te lungo il corpo e appoggiagli l'altro braccio sul torace. Poi piegagli la gamba a te più vicina (dal lato del braccio steso) ad angolo.
3. Con una mano sulla spalla e l'altra sul fianco, giralo su un lato (verso di te), assicurandoti che il collo e la schiena siano ben sostenuti.

Se puoi, fatti aiutare da un'altra persona a sostenere la testa e il collo durante la rotazione.

Allergia (reazione grave)

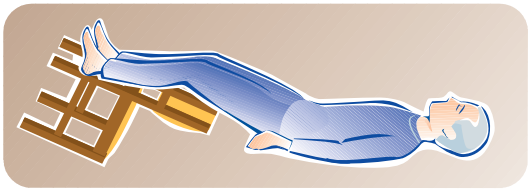
In rare occasioni, l'allergia può manifestarsi in modo estremamente rapido e grave (**shock anafilattico**).
I sintomi seguono a breve distanza (**da pochi secondi a 30 minuti**) dal contatto con la sostanza a cui si è allergici e la situazione può precipitare in breve tempo.

Possono comparire:

- **Prurito**
- **Difficoltà a ingoiare**
- **Arrossamento della pelle**
- **Starnuti**
- **Abbondante secrezione nasale liquida**
- **Prurito agli occhi**
- **Accelerazione dei battiti del cuore**
- **Senso di svenimento**
- **Senso di soffocamento**

Fare

- Se la persona fa fatica a respirare o sviene, **chiama subito il 118**.
- Metti la persona in **posizione antishock**.



- Se c'è stata una puntura di insetto, prova a rimuovere il pungiglione (preferibilmente con una pinzetta), cercando di non lacerare la pelle, e applica un cubetto di ghiaccio sulla puntura.

Non fare

- Non sottovalutare i sintomi, anche se lievi.
- Non dare da bere nulla se ci sono difficoltà a ingoiare o respirare o se la persona è svenuta.

Attacco di cuore

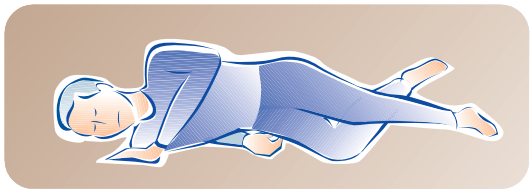
Se una persona ha dolore violento al centro del petto (a volte anche al braccio, al collo o allo stomaco), è pallida con la pelle fredda e sudata, respira in modo affannoso e ha un senso di angoscia, può trattarsi di un attacco di cuore.
In qualche caso, la persona trema, ha freddo, sete, vomita e può perdere coscienza.

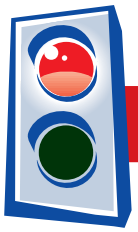
Fare

- Tranquillizzalo mostrandoti calmo ed efficiente.
- Sistemalo in posizione **semiseduta**.

- Allenta i vestiti intorno al collo, al petto e alla vita.
- **Chiama subito il 118** specificando che credi sia un attacco di cuore.

- Se la persona soffre di angina e porta con sé i farmaci prescritti aiutala a prenderli.
- Se è incosciente, sistemalo nella **posizione laterale di sicurezza**.





Non fare

- **NON** somministrare nessun altro farmaco.
- **NON** dare mai da bere alcolici.
- **MAI** dare da bere se la persona è priva di sensi.

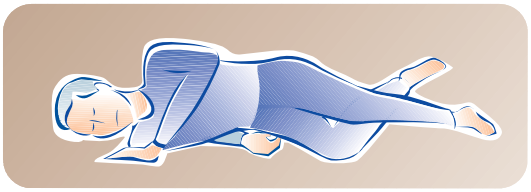
Avvelenamento/Intossicazione

I sintomi sono molto vari in rapporto al veleno e alla via di penetrazione (il veleno può essere respirato, ingerito o può passare attraverso la pelle), in ogni caso iniziano in modo improvviso e senza relazione con malattie o traumi evidenti.
La persona intossicata può avere nausea, vomito e successivamente diarrea, respirare a fatica; presentare convulsioni, delirio o agitazioni o essere sonnolento o addirittura incosciente.

Fare

- In caso di incendio o di fuga di gas tossici, allontana l'infortunato dall'ambiente inquinato, coprendoti naso e bocca con un fazzoletto umido.
- Allenta i vestiti intorno al collo, al petto e alla vita.
- Se l'infortunato è cosciente, chiedigli se ha ingerito qualcosa e in che quantità, per avere dal pronto soccorso o dal Centro Antiveleni (Cav) eventuali indicazioni di primo intervento in attesa dell'ambulanza.
- **Chiama subito il 118** specificando che sospetti un avvelenamento.

- Se è incosciente e respira, sistemalo nella **posizione laterale di sicurezza**.



- Se ti sembra che la persona **non respiri e che non gli batta il cuore**, ricorda che **le manovre di rianimazione (massaggio cardiaco e respirazione bocca-a-bocca) vanno eseguite SOLO da qualcuno in grado di farlo**.
- Se possibile, raccogli un campione di vomito e della sostanza velenosa da consegnare ai soccorritori.
- Se l'intossicazione è avvenuta attraverso la pelle, lava abbondantemente con acqua corrente.

Non fare

- **MAI** far bere latte, che può favorire l'azione di alcuni veleni.
- **NON** dare mai da bere alcolici.
- **MAI** provocare il vomito, neanche se la persona è cosciente.

Colpo di calore o di sole

Il colpo di calore è uno stato di malessere generale che può verificarsi in caso di temperature molto elevate, esposizione al sole, scarsa ventilazione, eccesso di umidità e attività fisica intensa.

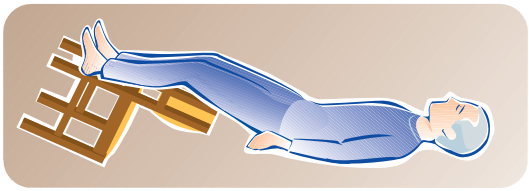
Si manifesta con uno o più dei seguenti sintomi:

- **Debolezza e mal di testa sempre più forte**
- **Nausea e sete intensa**
- **Crampi muscolari**
- **Confusione mentale**
- **Temperatura corporea elevata**
- **Aumento della frequenza del cuore e del respiro che diventa superficiale**
- **Senso di svenimento fino a perdita di coscienza**
- **Possono comparire anche convulsioni e delirio**

Fare

Se la persona è confusa o incosciente:

- **Chiama subito il 118**.
- Distendi la persona in un luogo fresco e ventilato.
- Mettila in **posizione antishock**.



- Bagna il viso e il corpo con acqua.

Se la persona è cosciente:

- fai sorseggiare dell'acqua con un po' di sale.

Non fare

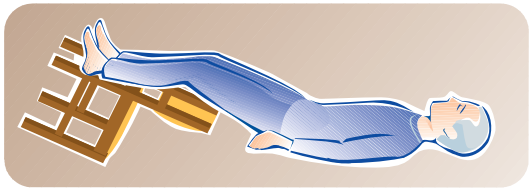
- Non cercare **MAI** di far bere una persona priva di coscienza.

Emorragia/Forte perdita di sangue

Un'emorragia può essere esterna (arteriosa o venosa) o interna.
Nell'emorragia **arteriosa**, il sangue è di colore rosso vivo ed esce dalla ferita a fiotti; in quella **venosa**, il sangue è di colore rosso scuro e cola dalla ferita lentamente.
Nell'emorragia **interna**, la persona è molto pallida, sudata e fredda, il respiro è rapido e superficiale, trema, la vista è offuscata e può perdere coscienza.

Fare

- Mantieni la calma cercando di non far agitare la persona ferita.
- In caso di **emorragia arteriosa**, cerca di bloccare il sangue facendo pressione con le dita o il pugno chiuso sempre a monte della ferita, cioè in un punto compreso tra questa e il cuore. La pressione va mantenuta fino all'arrivo dell'ambulanza.
- In caso di **emorragia venosa**, premi direttamente sulla ferita con un panno (possibilmente sterile o almeno pulito) e stringila con una benda.
- Allenta i vestiti troppo stretti (colletto, cravatta, pantaloni ecc.).
- In caso di **emorragia interna**, mentre aspetti i soccorsi, parla con la persona ferita e tranquillizzala.
- In tutti e tre i casi, metti la persona in **posizione antishock** e **chiama subito il 118**.



Non fare

- Non far bere nulla alla persona ferita, specialmente alcolici o caffè.
- Evita se è possibile il contatto diretto con il sangue della persona ferita, usando dei guanti sterili o anche un semplice sacchetto di plastica (comunque, se la tua pelle è integra, non ci sono pericoli di contagio).
- Se la benda si imbeve di sangue, non toglierla, ma aggiungine altre.
- Non usare il laccio emostatico, potrebbe danneggiare i tessuti circostanti; usa strisce di tessuto abbastanza larghe.
- Se la ferita è causata da qualcosa che è penetrata in profondità nel corpo (schegge, lame ecc.) e pensi che possa essere lesa un'arteria, non togliere il corpo estraneo.

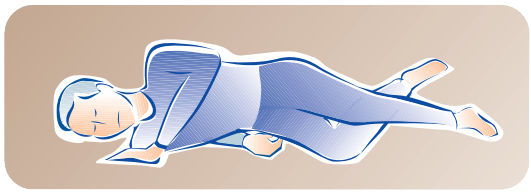
Folgorazione

La folgorazione è l'effetto del passaggio di elettricità attraverso il corpo.
L'infortunato può presentare: ustione nel punto di contatto e lungo il passaggio della corrente; muscoli contratti in modo involontario, tanto che, nel caso di scariche molto forti, diventa impossibile staccarsi dalla sorgente elettrica; perdita di coscienza momentanea o prolungata; arresto respiratorio e mancanza del battito cardiaco.

Fare

- Stacca subito la corrente spegnendo l'interruttore centrale; se ciò non è possibile, per allontanare la persona dalla fonte di elettricità senza toccarla direttamente usa oggetti di legno o di gomma come un manico di scopa o una sedia (se puoi, metti sotto i tuoi piedi legno, gomma o carta, ad esempio un giornale); infine, afferralo per i vestiti e spostalo con uno strattone.
- **Chiama subito il 118**.

- Se la persona è incosciente e respira, mettilo in **posizione laterale di sicurezza**.



- Se ti sembra che la persona **non respiri e che non gli batta il cuore**, ricorda che **le manovre di rianimazione (massaggio cardiaco e respirazione bocca-a-bocca) vanno eseguite SOLO da qualcuno in grado di farlo**.
- Copri con garze sterili le ustioni gravi.

Non fare

- Se non puoi spegnere l'interruttore centrale, **NON** toccare mai direttamente il soggetto per allontanarlo dalla fonte di elettricità.
- **NON** dare da bere.
- **NON** dare farmaci.
- **NON** applicare pomate o unguenti sulle ustioni.

Frattura del cranio

Se l'infortunato ha sbattuto la testa e perde sangue da un orecchio o dal naso, si deve sospettare una frattura del cranio.

Fare

- Sistemare la persona in posizione supina (a pancia in su) **SENZA** sollevare le gambe.
- **Chiama subito il 118.**

Non fare

- In attesa del **118**, non tentare **MAI** di fermare il sanguinamento dall'orecchio o dal naso.
- In caso di incidente motociclistico, **MAI** togliere il casco.
- Non far bere nulla alla persona ferita, specialmente alcolici o caffè.

Frattura ossea

Se c'è stato un trauma (per esempio una caduta) e la persona sente dolore e ha difficoltà a muovere la parte del corpo interessata, devi sospettare la frattura di un osso.

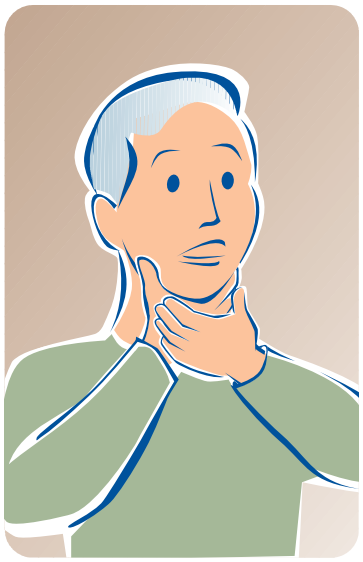
Fare

- Cerca di tenere ferma la parte fratturata lasciandola nella posizione in cui si trova.
- Lascia libere le dita di mani e piedi.
- In caso di sospetta **frattura della schiena**, limitati a sistemare un coperta arrotolata o dei cuscini ai lati del busto della persona ferita, tienile ferma la testa e **chiama subito il 118**.
- Se è indispensabile spostare una persona con sospetta frattura della schiena per la sua sicurezza (incendio, crollo...), cerca qualcuno che ti aiuti a spostare l'infortunato, mantenendo allineati testa, collo e busto.

Non fare

- **MAI** cercare di sistemare una **frattura scomposta** (cioè con l'osso che ha cambiato forma o posizione).
- **MAI** disinfettare e muovere le **fratture aperte** (con l'osso che esce fuori dalla pelle).
- Non spostare una persona con una sospetta **frattura della schiena**, a meno che non sia necessario per la sua sicurezza (incendio, crollo...).

Soffocamento da corpo estraneo



Se accidentalmente un corpo estraneo (anche una semplice caramella) va a finire nelle vie respiratorie, può rendere difficoltosa la respirazione e causare il soffocamento. Per prima cosa viene da tossire.
Il volto diventa prima rosso, poi blu; si ingrossano le vene del collo e si può svenire.

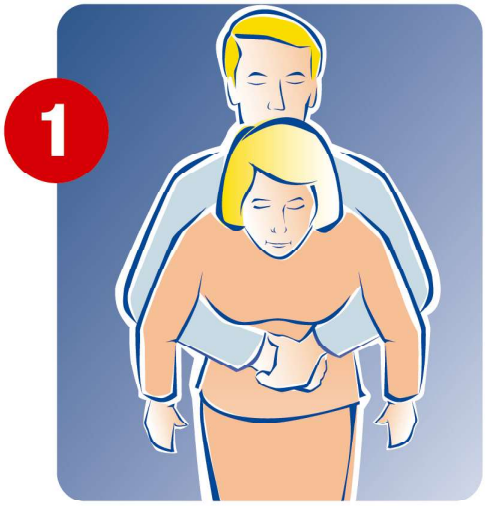
Fare

- Prova a togliere il corpo estraneo con due dita e, se la persona porta la dentiera, toglila.
- Se la persona è cosciente, falla piegare in avanti, picchia con forza con il palmo della mano sulla schiena, tra le scapole, più volte.
- Se la situazione non si risolve immediatamente, **chiama subito il 118**.
- Solo se sei in grado di farlo e in caso di assoluta necessità, puoi passare alla "**compressione addominale**" **(vedi figure 1 e 2 pagina seguente)**.
- Se si tratta di un bambino, siediti e stendilo sulle ginocchia a testa in giù, poi colpisci la schiena come nell'adulto, ma con meno forza **(vedi figura 3 pagina seguente)**.
- Se si tratta di un neonato, tienilo sull'avambraccio piegato in avanti, sostieni la testa con la mano e con l'altra percuoti delicatamente tra le scapole: colpi secchi con due dita **(vedi figura 4 pagina seguente)**.

Non fare

- **NON** fare la manovra di "**compressione addominale**" se non ti senti preparato a farla e se non è un caso di assoluta necessità, perché può provocare lesioni interne.
- **NON** cercare di dare niente da bere alla persona che ha ingoiato un corpo estraneo.

La compressione addominale (manovra di Heimlich)



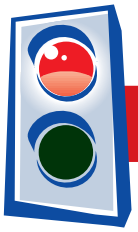
- Mettiti alle spalle della persona e circondala con le tue braccia.
- Stringi una mano a pugno con il pollice all'interno e premi tra lo sterno e l'ombelico (sulla "bocca dello stomaco").
- Afferra il pugno con l'altra mano e comprimi verso l'interno, dal basso verso l'alto.
- Possono servire molte spinte; ogni spinta deve essere veloce ed elastica, cioè si comprime e si rilascia.

Svenimento/Perdita di coscienza

La persona è a terra, non parla, non si muove. Inginocchiati accanto, scuotila delicatamente per le spalle e chiedile se riesce a sentirti.
Se c'è una risposta (anche una leggera stretta di mano) puoi considerarla cosciente; se non risponde, **chiama o fai subito chiamare il 118**.

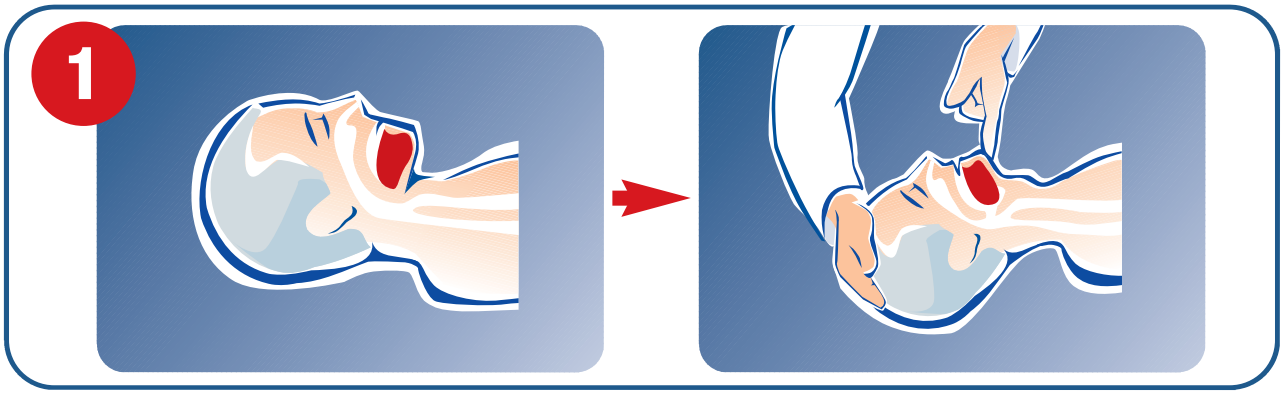
Fare

- Allenta i vestiti troppo stretti (colletto, cravatta, pantaloni ecc.).
- Aprile la bocca e controlla che non ci sia nulla che impedisca di respirare; se c'è qualcosa, prova a toglierla.
- Mettile una mano sulla fronte e due dita dell'altra mano sul mento; sollevale il mento e spostale la testa leggermente all'indietro. Questa manovra, chiamata **iperestensione della testa (vedi figura 1)**, assicura il passaggio dell'aria nella gola.
- Se ti sembra che la persona **non respiri e che non gli batta il cuore**, ricorda che **le manovre di rianimazione (massaggio cardiaco e respirazione bocca-a-bocca) vanno eseguite SOLO da qualcuno in grado di farlo**.



Non fare

- **MAI** mettere o lasciare seduta una persona incosciente.
- **MAI** dare da bere a una persona non cosciente.
- Cerca di non lasciare una persona svenuta sola; se puoi, chiedi a qualcuno di chiamare il **118**.
- **MAI** provocare il vomito in una persona svenuta.



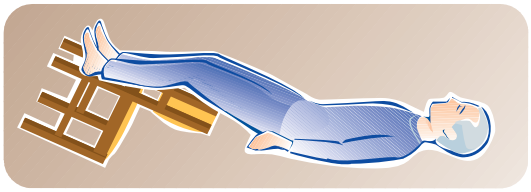
Ustioni

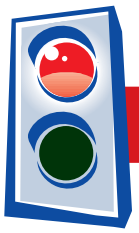
Le ustioni possono essere di diverso grado, ma quelle molto estese sono sempre molto gravi.

Fare

- Se gli abiti sono in fiamme, soffoca il fuoco mettendo sulla persona una coperta, un cappotto, un telo pesante (**MAI** tessuti sintetici), rotolala al suolo e, se possibile, versale dell'acqua addosso.
- In caso di ustioni estese, **chiama subito il 118**.

- Sfila, se possibile, anelli, orologi e braccialetti.
- Raffredda la parte ustionata sotto l'acqua corrente.
- Se sono interessati gli occhi, lavali sotto un debole getto di acqua corrente.
- Copri l'ustione con un panno pulito non sintetico, meglio ancora se sterile.
- Dai da bere dell'acqua con un po' di sale.
- Metti la persona in **posizione antishock**.





Non fare

- Se gli abiti sono in fiamme, **NON** bisogna correre e se si è al chiuso, **NON** bisogna andare all'esterno (lo spostamento d'aria alimenta le fiamme!).
- **NON** tentare di togliere i vestiti bruciati.
- Non applicare pomate, grassi, alcol, albume, cerotti e **NON** forare le vesciche (bolle).
- **MAI** dare da bere a una persona priva di sensi.

Aspettando il medico

Guardia medica

Può capitarti di avere bisogno delle indicazioni del tuo medico di fiducia quando il suo studio è chiuso perché è un giorno di festa o è sera tardi.
In questi casi, è a tua disposizione la **guardia medica**, un servizio offerto ai cittadini dalle aziende sanitarie locali (ASL), per garantire un'assistenza sanitaria continuativa rispetto agli orari "scoperti" dal medico di fiducia, anche nelle ore notturne. È un servizio totalmente gratuito che puoi contattare telefonicamente o recandoti presso la sede di persona.

Puoi richiedere l' intervento:
- **dalle 20 alle 8 nei giorni feriali;**
- **dalle 10 del giorno prefestivo alle 8 del giorno successivo al festivo.**

Puoi trovare i riferimenti per contattare la guardia medica presso:
- la tua ASL di appartenenza;
- l'ambulatorio del tuo medico di fiducia;
- la farmacia.

Alla fine di questa guida, troverai i numeri di telefono per le emergenze e alcuni spazi per annotare i recapiti utili. **Annota il numero della guardia medica più vicina e tienilo sempre a portata di mano**.

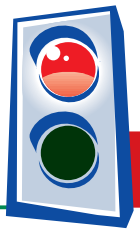
Importante

QUESTA SEZIONE DELLA GUIDA CONTIENE CONSIGLI SU COME COMPORTARSI IN CASO DI MALESSERE LIEVE O IN ATTESA DI CONSULTARE IL TUO MEDICO DI FIDUCIA E NON SOSTITUISCE IN ALCUN MODO LE SUE INDICAZIONI. CONSULTA SEMPRE IL TUO MEDICO SE IL SINTOMO PERSISTE.

Arrossamenti/Macchie della pelle

Fare

- Puoi lavare la parte con acqua e bicarbonato per alleviare il prurito.



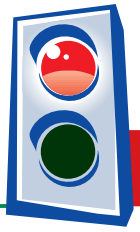
Non fare

- Non applicare pomate, unguenti o altri preparati prima di aver consultato il medico.

Diarrea

Fare

- Bevi molta acqua per non disidratarti.
- Se non hai allergie o intolleranze specifiche, mangia alimenti teneri e leggeri come patate, riso, pane e biscotti secchi, in piccole quantità.



Non fare

- Evita latte, frutta e alimenti ricchi di fibra, come la crusca.

Febbre e influenza

ATTENZIONE!

Consulta sempre il tuo medico di fiducia se la febbre è elevata, persistente o se hai anche: mal di gola, mal d'orecchio, forte dolore alla pancia o al petto, vomito, diarrea, difficoltà a respirare, gonfiore o rigidezza del collo, macchie della pelle, se ti dà fastidio la luce, se ti senti confuso e molto assonnato.

Fare

- Stai a riposo.
- Bevi molto (acqua, succhi di frutta, spremute, brodi, minestre).
- La vaccinazione antinfluenzale è importante per le persone a rischio.
  Le persone maggiormente a rischio sono gli anziani, le persone affette da malattie croniche come malattie cardiache, ai reni o ai polmoni, le persone con ridotte difese immunitarie (ad esempio le persone affette dal virus HIV o che si stanno sottoponendo a chemioterapia), le persone che vivono in case di riposo.

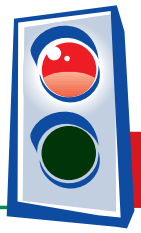
Non fare

- Non coprirti eccessivamente.
- Non stare in stanze troppo calde.
- Non prendere antibiotici senza avere ascoltato il parere del tuo medico di fiducia (potrebbe essere una forma virale, un virus, per cui gli antibiotici sono inutili).

Mal di denti

Fare

- Consulta subito il tuo dentista di fiducia o rivolgiti al pronto soccorso odontoiatrico.
- Quando riposi, preferisci la posizione seduta e a letto tieni il busto sollevato con dei cuscini.
- Mantieni una buona igiene della bocca.



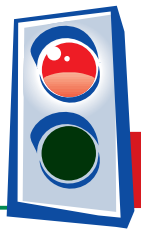
Non fare

- Non prendere antibiotici o antinfiammatori senza avere consultato il parere del medico.
- Evita bevande e cibi eccessivamente caldi e/o eccessivamente freddi.

Mal di gola

Fare

- Bevi molto.
- Evita alimenti che danno fastidio quando ingoi.
- Se sei capace di guardarti le tonsille e vedi delle placche biancastre consulta il tuo medico di fiducia.



Non fare

- Non prendere antibiotici senza avere ascoltato il parere del tuo medico di fiducia (potrebbe essere una forma virale, un virus, per cui gli antibiotici sono inutili).

Mal d'orecchio

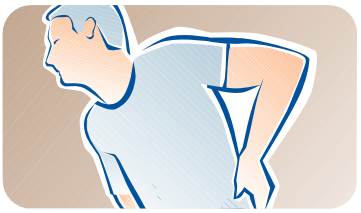
Fare

- Quando sei a letto, mantieni la testa sollevata, con dei cuscini dietro la schiena.

Non fare

- Non infilare oggetti nell'orecchio (come i bastoncini di cotone), perché possono comprimere ancora di più il cerume e danneggiare l'orecchio.
- Evita accuratamente di far entrare acqua nelle orecchie.

Mal di schiena



Fare

- Mettiti a riposo nella posizione di minor dolore.
- Prova ad applicare sulla parte impacchi caldi o una borsa con ghiaccio.
- Se il dolore è lieve e localizzato possono essere utili esercizi dolci di stiramento.
- Se il dolore diventa violento o compaiono altri sintomi (per esempio vomito o dolore alle gambe) chiama subito il tuo medico di fiducia.

Non fare

- Non sollevare pesi.
- Non tentare manipolazioni violente né massaggi.

Mal di testa

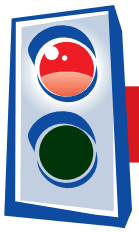
ATTENZIONE!

Consulta sempre il tuo medico di fiducia se il disturbo persiste o se hai anche febbre elevata, vomito, rigidezza del collo, se ti dà fastidio la luce, se ti senti confuso e molto assonnato.

Se il mal di testa è improvviso e violento e hai anche: intorpidimento dei muscoli del viso, delle braccia o delle gambe, confusione e incapacità di parlare, difficoltà nella vista e nel coordinamento dei movimenti, chiama subito il 118.

Fare

- Il mal di testa può avere delle cause molto diverse. Rivolgiti al tuo medico di fiducia per sapere come alleviarlo, cercando di spiegargli bene le caratteristiche del dolore (quanto dura, a che ora ti viene, in che punto della testa…) e i fenomeni che lo accompagnano (lacrimazione, nausea, fastidio per la luce…).



Non fare

- Evita il fai da te.

Raffreddore

Fare

- Prendi bevande calde (tè, tisane, brodi, minestre).
- Se possibile, stai a riposo.
- Preferisci ambienti ben riscaldati e umidificati.
- Se sei molto anziano o hai gravi problemi di salute, consulta il tuo medico di fiducia.

Non fare

- Non prendere antibiotici senza avere chiesto il parere del tuo medico di fiducia.

Scottature

Fare

- Togli bracciali, anelli, collane, orologi dalla parte scottata.
- Raffredda la parte scottata con acqua corrente o ghiaccio per qualche minuto.
- Copri la parte scottata con una medicazione asciutta e sterile (garza).

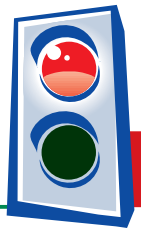
Non fare

- Non applicare unguenti, olio, sapone o altri preparati.
- Non bucare eventuali vesciche (bolle).

Tosse e lieve difficoltà respiratoria

Fare

- Bevi molto.
- Un cucchiaino di miele in una bevanda tiepida può essere d'aiuto.
- Stai in ambiente caldo e ben umidificato (ad esempio mettendo un contenitore d'acqua sul termosifone).
- Se sei a letto, mantieni la testa sollevata, con dei cuscini dietro la schiena.



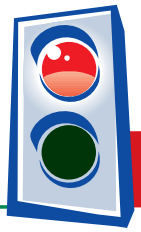
Non fare

- Non fumare.
- Evita ambienti con fumo.

Vomito

Fare

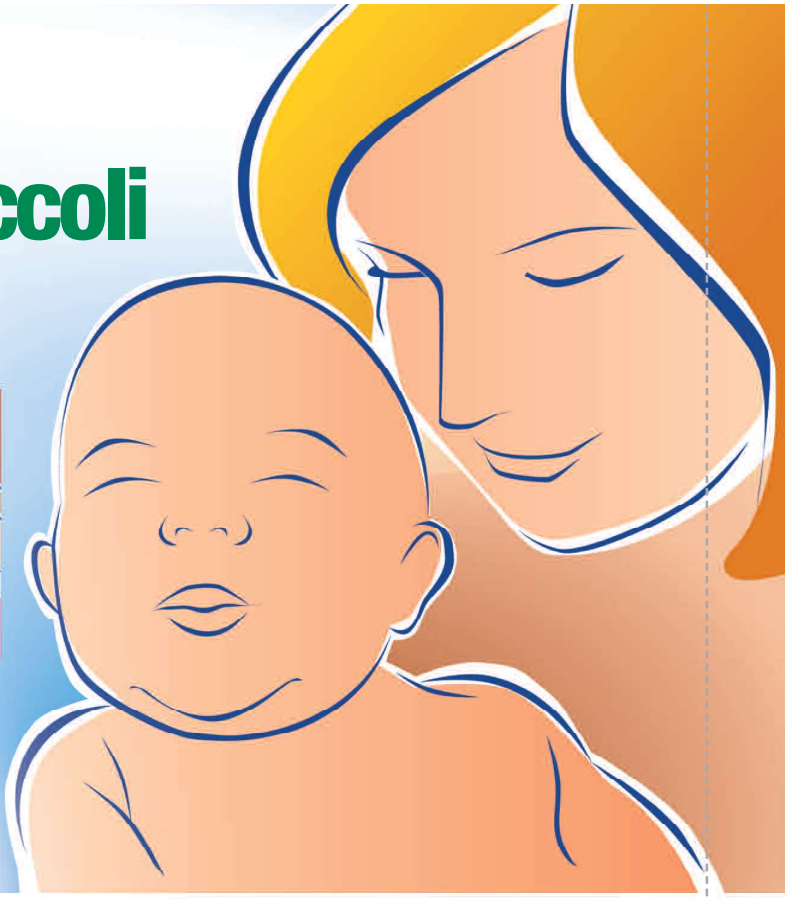
- Bevi frequentemente piccole quantità di liquidi.
- Riprendi a mangiare con alimenti leggeri (ad esempio riso, biscotti secchi, cracker).



Non fare

- Evita latte e alimenti grassi o speziati.

Quando sono i piccoli a stare male



I genitori di solito sanno quando il loro bambino ha qualcosa che non va, ma non sempre è facile capire di cosa si tratta.

Ci sono alcuni sintomi che non bisogna trascurare, perché possono essere segnali che il tuo bambino non sta bene. Se noti questi sintomi, chiama il tuo pediatra di fiducia e chiedi il suo consiglio.

IL TUO BAMBINO NON REAGISCE NORMALMENTE:

- quando è sveglio, sembra insolitamente assonnato o disinteressato;
- non ha voglia di mangiare;
- quando lo coccoli, ti sembra debole e stanco;
- il suo pianto sembra diverso (lamentoso, stridulo) e non riesci a tranquillizzarlo.

IL TUO BAMBINO:

- è molto pallido;
- è irritabile, non vuole essere toccato;
- ha un'eruzione cutanea;
- ha la pelle livida;
- respira a fatica o più veloce del solito;
- ha la nausea o vomita.

Ricorda sempre: tu conosci il tuo bambino meglio di chiunque altro! Se sei preoccupato, chiama il tuo pediatra di fiducia per una consulenza.

QUANDO SI PORTA UN BAMBINO PICCOLO ALL'OSPEDALE

Se devi andare all'ospedale con il tuo bambino:

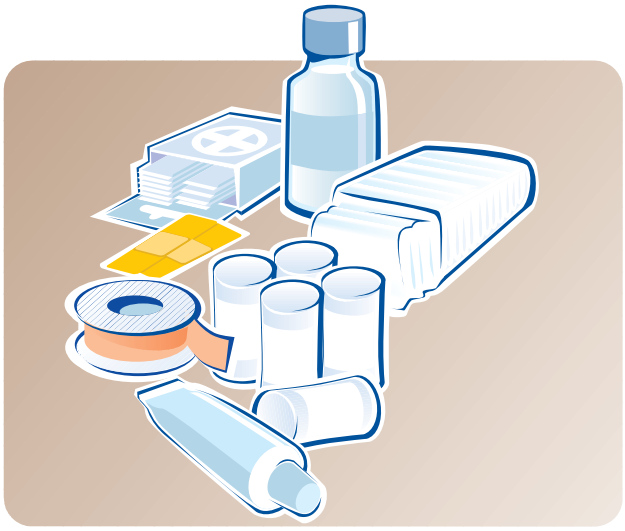
- rassicuralo: spiegagli che state andando da un dottore all'ospedale per farlo stare meglio;
- prendi con te il suo giocattolo preferito;
- fai indossare al bambino un giubbotto o una vestaglia sopra al pigiama, oppure vestilo, ricordando che non ha importanza com'è vestito, scegli ciò che è più pratico;
- se hai altri bambini, cerca qualcuno che si occupi di loro o, se non è possibile, portali con te (non è saggio lasciare un bambino a casa senza un adulto);
- porta con te la documentazione sanitaria (tessera sanitaria, calendario delle vaccinazioni, eventuali cartelle cliniche) del tuo bambino, che ti consigliamo di conservare in una cartellina a portata di mano.

L'armadietto del primo soccorso

In tutte le case, in un luogo sicuro, non esposto a fonti di calore e umidità (come la cucina e il bagno) e **non accessibile ai bambini**, ci dovrebbe essere un piccolo armadietto, possibilmente munito di "blocca ante", che contenga alcuni strumenti e prodotti medici (i cosiddetti "presidi medici") e farmaceutici indispensabili per affrontare le emergenze.

Per il primo soccorso sarebbe bene fossero presenti nell'armadietto almeno:

- Forbici
- Cotone idrofilo
- Rotolo di garza
- Garze sterili quadrate 10x10 cm
- Bende elastiche di diverse misure
- Liquido disinfettante
- Acqua ossigenata
- Pomata antistaminica
- Pomata per le scottature
- Guanti monouso
- Pinzette per medicazione
- Ghiaccio istantaneo
- Bende oculari
- Cerotti medicati di varie misure
- Rotolo di cerotto
- Sapone liquido



Numeri di emergenza e numeri utili

113 SOCCORSO PUBBLICO DI EMERGENZA (sempre funzionante)

112 CARABINIERI

118 EMERGENZA SANITARIA (nelle province in cui è attivato)

115 VIGILI DEL FUOCO

OSPEDALE _____

GUARDIA MEDICA _____

MEDICO DI FIDUCIA _____

PEDIATRA _____

CENTRO ANTIVELENI _____

FARMACIA _____

FARMACIA NOTTURNA _____

DENTISTA _____

Per finire...

guadagnare salute

due pillole di prevenzione

Ricorda sempre che la migliore strategia per non ammalarsi o, comunque, per ritardare la comparsa di una malattia o ridurne la gravità è la **PREVENZIONE**.

La prima prevenzione è quella che tu stesso puoi mettere in atto attraverso le tue abitudini e il tuo stile di vita. In particolare, ci sono quattro comportamenti che puoi adottare.

ATTENTO A COME MANGI

1 Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
2 A tavola varia le tue scelte
3 Fai sempre una sana prima colazione ed evita di saltare i pasti
4 Consuma almeno 2 porzioni di frutta e 2 porzioni di verdura ogni giorno
5 In una dieta equilibrata i cereali (pane, pasta, riso ecc.) devono essere consumati quotidianamente
6 Il pesce va consumato almeno 2 volte alla settimana (fresco o surgelato)
7 Ricordati che i legumi forniscono proteine di buona qualità e fibre
8 Limita il consumo di grassi, soprattutto quelli di origine animale, privilegiando l'olio extravergine di oliva
9 Non eccedere nel consumo di sale
10 Limita il consumo di dolci e di bevande caloriche nel corso della giornata

E soprattutto… evita le diete "fai da te" e rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia

MUOVITI DI PIÙ

1 Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2 Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità
3 Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4 L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5 Muoversi significa camminare, giocare, ballare e andare in bici
6 Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
7 Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8 Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9 Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10 Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)

NON FUMARE

1 Ricorda che smettere di fumare è possibile
2 Il desiderio impellente della sigaretta dura solo pochi minuti
3 I sintomi dell'astinenza si attenuano già nella prima settimana
4 Già dopo 20 minuti dalla cessazione del fumo si hanno i primi effetti benefici
5 Non tutti ingrassano quando si smette di fumare e comunque l'incremento di peso è moderato (2-3 chili)
6 Quando si smette di fumare è bene bere abbondantemente, aumentare il consumo di frutta e verdura e muoversi di più
7 Se non riesci a smettere da solo consulta il tuo medico di famiglia
8 Alcuni farmaci e un supporto psicologico sono validi aiuti per mantenere le proprie decisioni
9 Le ricadute non devono scoraggiare, esse possono essere utili per riconoscere e affrontare i momenti critici
10 Non fumare ti arricchisce non solo in salute ma anche economicamente e salvaguarda la salute di chi ti sta intorno, soprattutto quella dei bambini

NON ABUSARE DI ALCOL

1 Ricorda sempre che l'alcol non è un nutriente e che il suo abuso può provocare molti danni alla salute
2 Le bevande alcoliche contribuiscono a farci ingrassare
3 Non esiste una quantità di alcol sicura e raccomandabile
4 Se proprio si vuole bere è meglio privilegiare bevande a bassa gradazione alcolica (vino o birra) ed evitare i superalcolici
5 Se bevi, fallo sempre ai pasti principali e mai a digiuno
6 Bevi in misura moderata e, in ogni caso, evita di metterti alla guida se hai bevuto
7 Evita di mescolare tra loro diversi tipi di bevande alcoliche
8 Fai attenzione all'interazione tra farmaci e alcol (consulta sempre il tuo medico di fiducia)
9 Niente alcol in gravidanza, allattamento, infanzia e sotto i 16 anni o in caso di patologie e sovrappeso
10 Vuoti di memoria o frequenti dimenticanze, senso di solitudine o depressione, bere già appena svegli sono tutti campanelli d'allarme

Diagnosi precoci grazie agli screening

Ricorda, poi, che è possibile scoprire la presenza di alcuni tumori in un momento ancora iniziale della loro evoluzione attraverso l'esecuzione di alcuni semplici esami (**test di screening**). Questa possibilità di "diagnosi precoce" permette di intervenire quando la malattia è ancora nelle fasi iniziali e consente terapie che molte volte portano alla guarigione. In Italia sono attualmente attivi alcuni programmi di screening rivolti a specifici gruppi di cittadinanza. Cerca nello specchietto qui sotto se appartieni a qualcuno dei gruppi e **chiedi al tuo medico di fiducia o alla tua ASL** come fare per sottoporti all'esame.

Cosa posso prevenire con questi esami?	Chi deve sottoporsi all'esame?	Quale esame?	Ogni quanto?
Tumore al seno	**Donne tra i 50 e i 69 anni**	Mammografia	Ogni 2 anni
Tumore del collo utero	**Donne tra i 25 e i 64 anni**	Pap-test	Ogni 3 anni
Tumore del colon retto	**Donne e uomini tra i 50 e i 70 anni**	Sangue occulto nelle feci	Ogni 2 anni

I vaccini

I vaccini rappresentano lo strumento più efficace e conveniente per prevenire le malattie infettive; agiscono stimolando la produzione di una risposta immunitaria. Le vaccinazioni non proteggono soltanto la persona vaccinata, ma agiscono indirettamente anche sui soggetti non vaccinati. In Italia, per tutti i nuovi nati, sono obbligatorie le vaccinazioni contro difterite, tetano, poliomielite, epatite virale B, mentre sono raccomandate le vaccinazioni contro morbillo, parotite, rosolia (MPR), pertosse e infezioni da Haemophilus influenzae b (Hib). Per quanto riguarda la popolazione adulta esistono vaccinazioni raccomandate per alcune categorie professionali considerate a rischio per talune infezioni e per alcune categorie di persone suscettibili di serie complicazioni in caso di infezione. **Ricordati sempre di chiedere al tuo medico di fiducia o alla tua Asl**.

Tra i diversi tumori della donna, quello causato dal **virus HPV**, ovvero il papilloma virus, è probabilmente quello contro il quale la prevenzione e la ricerca hanno compiuto più passi avanti. Già oggi infatti, il tumore del collo dell'utero può essere diagnosticato precocemente con un semplice esame, il pap-test. Esiste anche un vaccino che apre nuove prospettive per la prevenzione di questo tumore. Le informazioni scientifiche oggi disponibili ci dicono che siamo in presenza di un vaccino sicuro e ben tollerato. **Ricordati sempre di chiedere al tuo medico di fiducia o alla tua Asl**.

Per maggiori approfondimenti su questi temi visita le sezioni dedicate presenti sul sito del Ministero.

www.ministerosalute.it

Pagine della SALUTE

Ministero della Salute