

# SAPperte

Con l'avanzare dell'età, il nostro corpo va incontro ad una serie di problemi fisici e mentali che possono ridurre la capacità e l'autonomia di ognuno di noi, anche nell'affrontare le attività quotidiane più semplici.

Per questo, **SAP** ha riunito nella serie "**SAPPERTE**" indicazioni e consigli per promuovere la salute e il benessere psico-sociale degli assistiti e delle persone che sono al loro fianco.

**Un impegno per i più fragili che SAP porta avanti ogni giorno.**

## La nostre cure a casa tua

SAP - Servizi Assistenza Primaria è una delle organizzazioni più importanti nell'ambito dell'assistenza domiciliare sanitaria, presente in Sicilia fin dal 2018.

Nella Regione, SAP assicura il servizio di Assistenza Domiciliare Integrata (Adi) con oltre 50 operatori a più di 700 pazienti annui. Ogni giorno si prende cura di adulti, anziani e bambini con bisogni assistenziali complessi e diversi tra loro, seguendoli nel percorso terapeutico direttamente a casa.

Tutto questo grazie al lavoro di medici, infermieri, OSS, fisioterapisti e altri professionisti della salute.

S.A.P. SERVIZI ASSISTENZA PRIMARIA  
SOCIETA' COOPERATIVA SOCIALE

Codice Fiscale  
e n.iscr. al Registro Imprese  
05958300823

GIUSEPPE MAZZINI 59 CAP 90139  
PALERMO  
www.sap.coop



### SEDI OPERATIVE E NUMERI UTILI

CALTANISSETTA  
Via Cimabue, 5 Caltanissetta 93100

tel. 0934-599646

Direttore Tecnico:  
dott. Maria Antonietta Sofia

Direzione del servizio  
email: sicilia.direzione@sap.coop

SAPperte



COME  
PREVENIRE E CURARE  
I COLPI DI CALORE

## Un rischio per la salute soprattutto in estate

In estate il rischio di incorrere in un colpo di calore è molto alto. Si tratta di un'emergenza patologica in cui si verifica un innalzamento della temperatura corporea oltre i 38° C che il corpo non riesce a regolare in modo adeguato.

Le conseguenze possono essere gravi per gli organi interni e per la salute in generale. Pertanto, occorre evitare di restare a lungo in ambienti afosi o sotto i raggi solari; arieggiare il più possibile i luoghi dove ci si trova, bere a sufficienza liquidi che contengano sali minerali; prediligere indumenti leggeri e chiari; consumare pasti facilmente digeribili a base di frutta e verdura.

## Come si manifesta i sintomi più comuni

L'aumento della temperatura corporea, anche fino a 40° C, può essere accompagnato da:

- sensazione di debolezza e confusione
- vertigini
- arrossamento cutaneo
- crampi
- cefalea
- nausea o vomito
- accelerazione della respirazione e del battito cardiaco
- perdita di coscienza, nei casi più gravi.

## Cosa fare in caso di colpo di calore

Per comprenderne la gravità è sempre opportuno contattare un medico o un presidio sanitario. Mantenendo la calma, distendere la persona colpita con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo, in un luogo fresco e ventilato. Rimuovere gli indumenti caldi e applicare impacchi freddi su fronte, ascelle e polsi. Se non si ha a disposizione il ghiaccio, utilizzare delle pezze bagnate con acqua fredda. Se la persona è cosciente è consigliabile far bere dell'acqua a piccoli sorsi.

### I numeri di emergenza

In caso di emergenza il numero da chiamare gratuitamente, senza prefisso e da qualsiasi apparecchio telefonico, è il 112. Durante la chiamata è importante specificare l'indirizzo (Via, numero civico, Comune), il motivo della chiamata e le condizioni di salute della persona che ha bisogno di aiuto.

CALL CENTER | 0934-599646

