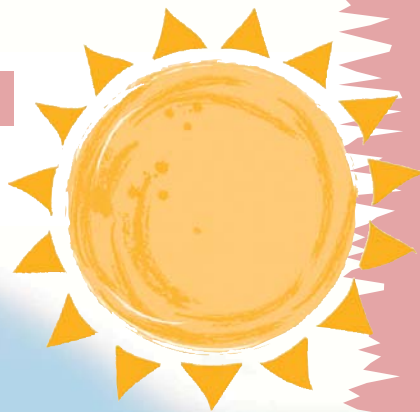




ASL Lecce

PugliaSalute



# Estate sicura

2023



Il territorio della provincia di Lecce ha acquisito negli anni una forte vocazione turistica. Le presenze, che in estate si concentrano prevalentemente lungo i 240 Km di costa, comportano una maggiore richiesta di prestazioni sanitarie alla quale l'ASL Lecce risponde con un potenziamento di servizi offerti a garanzia della sicurezza e dell'assistenza sanitaria del turista.

Fino al 15 settembre sono attivi:

20 Presidi Sanitari Turistici (tabella)

7 postazioni e 2 Idromoto 118

Servizio Dialisi per pazienti già in trattamento nelle Regioni di residenza

13 Dispensari farmaceutici

Servizi di sorveglianza per la terapia anticoagulante orale

### *Presidi sanitari turistici*



Il medico di assistenza turistica effettua visite ambulatoriali compensate direttamente dal cittadino non residente (costo prestazione € 20,00) e rimborsabili dalla ASL di appartenenza previa presentazione della ricevuta sanitaria la cui copia viene rilasciata al paziente all'atto della prestazione.

L'eventuale prescrizione di farmaci avviene a seguito di visita del paziente.

Il medico può effettuare anche prestazioni di particolare impegno professionale (P.P.I.P.) da compensare secondo tariffario.

### *Idromoto*

Sono attive due idromoto 118 per il soccorso in mare, una a San Cataldo, nel Lido dei Vigili del Fuoco, l'altra a Torre Lapillo nel Circolo nautico L'Approdo. Le idromoto vengono attivate dalla Centrale operativa del 118.

### *Ambulanze*

Sono attive 7 ambulanze nelle località di: Casalabate, Torre Chianca, San Foca, Gallipoli, Torre Vado, Sant'Isidoro e Santa Maria al Bagno.



## TABELLA

SEDE DEL PRESIDIO SANITARIO TURISTICO	INDIRIZZO	ORARIO
CASALABATE	Piazza Nicola Arigliano (prolungamento)	7 gg. dalle h. 10 alle 15.30
TORRE CHIANCA	Via Marebello, 8	7 gg. dalle h. 10 alle 18.30
SAN CATALDO	Via Dubrovnik, 12	7 gg. dalle h. 9 alle 17.30
FRIGOLE	Lungomare Attilio Mori, 1 (Lido La Staffa)	7 gg. dalle h. 9 alle 17
SAN FOCA	Piazza d'Oriente	7 gg. dalle h. 10 alle 17
TORRE DELL'ORSO	Piazza della Luna	7 gg. dal 15/6 dalle h. 14 alle 20 dal 10/7 dalle h. 9 alle 19.30
GALLIPOLI	Lungomare Marconi, 1 (presso sede del Distretto Socio Sanitario)	7 gg. dalle h. 10 alle 17
GALLIPOLI	Via Sant'Angelo, 1 (centro storico)	7 gg. dalle h. 10 alle 17
TORRE SUDA	Via Marco Polo, 2	7 gg. dalle h. 10 alle 17
MANCAVERSA	Via Roma, 23	7 gg. dalle h. 10 alle 17
MARINA DI ANDRANO	Via C. Colombo, 143	7 gg. Lun-Giov. h. 10-17; Ven-Dom h. 10-18
CASTRO	Via Sant'Antonio, 72 (presso Guardia Medica)	7 gg. dalle h. 10 alle 17
SANTA CESAREA TERME	Via Roma presso le Terme	7 gg. dalle h. 10 alle 16
TRICASE PORTO	Via Santo Spirito	7 gg. dalle h. 10 alle 13
SANTA MARIA DI LEUCA	Via Doppia Croce (sede Continuità Assistenziale)	7 gg. dal 15/06 dalle 10 alle 13.30; dal 05/08 dalle 10 alle 16
TORRE SAN GIOVANNI	Via Giano Bifronte, 10	7 gg. dalle h. 9 alle 19
OTRANTO	Via San Giuseppe, snc	Lun-ven dalle h. 10 alle 20; sabato e domenica h 24
SANT'ISIDORO	Via Marsala (presso Pro Loco)	7 gg. dalle h. 9 alle 16
SANTA MARIA AL BAGNO	Via Aurelia, 47 B angolo Via Martiri d'Otranto	7 gg. dalle h. 9 alle 16
TORRE LAPILLO	Via Pigafetta, snc	7 gg. dalle h. 10 alle 17

*Gli orari dei PST potrebbero subire lievi variazioni*

### Servizi di continuità assistenziale - Guardie mediche

Tutte le informazioni utili sui Servizi di continuità assistenziale "Guardie Mediche" sono disponibili al link:

<https://www.sanita.puglia.it/web/asl-lecce/continuita-assistenziale>







Mappa



LEGENDA:

**H** OSPEDALE

AMBULANZA

IDROMOTO

PRESIDIO SANITARIO TURISTICO



## Centri Dialisi per turisti

COMUNE	TELEFONO	INDIRIZZO
Nardò	0832 661554 - 661550	nefrologia.polecce@asl.lecce.it
Martano	0832 661554 - 661550	nefrologia.polecce@asl.lecce.it
S. Maria di Leuca	0833 758619	centrodialisi@piafondazionepanico.it
Clinica Città di Lecce	0832 229743	adegiorgi@gvmnet.it
Diaverum Copertino	0832 934357	virginia.greco@diaverum.com
Tourist Haemodialysis Otranto	0836 801387	gabripaolillo@gmail.com

### CENTRALINI OSPEDALI

Ospedale di Casarano	0833 508111
Ospedale di Copertino	0832 936111
Ospedale di Galatina	0836 529111
Ospedale di Gallipoli	0833 270111
Ospedale di Scorrano	0836 420111
Ospedale di Lecce	0832 661111

## Dispensari farmaceutici

COMUNE	LOCALITÀ DISPENSARIO	INDIRIZZO
Lecce	San Cataldo	Via M. da Brindisi angolo via Castellamare
Melendugno	Torre dell'Orso	Piazza S. D'Acquisto snc
Nardò	S. Isidoro	Litoranea S. Isidoro-Porto Cesareo
Porto Cesareo	Torre Lapillo	Via Torre snc
Trepuzzi	Casalabate	Via Trepuzzi, 219/221
Morciano di Leuca	Torre Vado	Corso Venezia, 69
Racale	Torre Suda	Via Marco Polo, 2
Salve	Torre Pali	Via Cristoforo Colombo
Taviano	Marina di Mancaversa	Via Sorrento, 3
Ugento	Lido Marini	Via C. Colombo, 54
Ugento	Torre Mozza	Via B. Croce, 11
Santa Cesarea Terme	Santa Cesarea Terme	Via Piave, 8

## Servizi di Sorveglianza per la terapia anticoagulante orale

Lecce	Cittadella della Salute piazza Bottazzi
Gallipoli	Ospedale strada per Alezio
Galatina	Ospedale via Roma
Poggiardo	Distretto Socio Sanitario via Pispico

## Servizio Emergenza Urgenza 118

## Centro Antiveleni di Puglia 800183459

### *Ondate di calore - come proteggersi*

Le temperature molto elevate per più giorni consecutivi, gli alti tassi di umidità, il forte irraggiamento solare e l'assenza di ventilazione possono comportare un rischio per la salute. È bene consultare i bollettini che il Dipartimento di Epidemiologia della Regione Lazio elabora giornalmente da maggio a settembre, per conoscere i livelli di rischio e proteggersi adeguatamente.

### *Livelli di rischio*

- Livello 0 - Condizioni meteorologiche che non comportano rischi per la salute
- Livello 1 - Condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Pre-allerta, non richiede azioni immediate
- Livello 2 - Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute, in particolare nei sottogruppi di persone suscettibili
- Livello 3 - Ondata di calore. Condizioni a elevato rischio che persistono per tre o più giorni consecutivi

### *In base al livello di rischio:*

- Migliorare il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico. In caso di utilizzo di condizionatori d'aria fare attenzione alla loro manutenzione e al loro corretto uso
- Seguire un'alimentazione leggera, evitando i cibi elaborati e piccanti e consumando molta verdura e frutta fresca





- Fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili perché le elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni
- Programmare i viaggi tenendo conto delle previsioni del luogo di destinazione
- Pianificare le scorte di acqua, cibo e medicinali
- Scegliere la stanza più fresca dove trascorrere le ore più calde della giornata
- Prendersi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento
- Evitare l'esposizione al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11 e le 18)
- Uscire nelle ore più fresche e recarsi in luoghi pubblici come parchi e giardini
- Assicurare un adeguato ricambio di aria agli ambienti, preferendo quella naturale a quella meccanica. In caso di utilizzo di condizionatori d'aria accertarsi della loro manutenzione e loro corretto uso
- Indossare abbigliamento leggero, in fibre chiare e naturali (cotone, lino, ecc), il cappello e gli occhiali da sole durante l'esposizione al sole. Prevenire arrossamenti e ustioni cutanee proteggendo la pelle con creme solari ad alto fattore
- Bere acqua in abbondanza, evitare alcolici e bevande ghiacciate
- Non sospendere autonomamente eventuali terapie farmacologiche in corso avendo cura di conservare i farmaci lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta
- Se l'auto non è climatizzata evitare viaggi nelle ore più calde e non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani nelle auto parcheggiate al sole
- Evitare attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata
- In presenza di sintomi legati al caldo contattare un medico

(FONTE PUGLIA SALUTE)

*Per seguire e monitorare i bollettini sulle ondate di calore:*

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?lingua=italiano&id=4542&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>



## TUTTI AL MARE SICURI E CONSAPEVOLI: ALLA RICERCA DEL BENESSERE

### Vademecum

## I CINQUE EFFETTI POSITIVI DEL MARE PER LA NOSTRA SALUTE

**1. SOLE** - Il sole fa bene alla salute delle nostre ossa e del sistema immunitario ed è un ottimo antidepressivo naturale. Una giusta esposizione al sole permette al nostro organismo di produrre una buona quantità di vitamina D, oltre ad endorfine e serotonina. Naturalmente sono da evitare le ore più calde (fascia oraria 11-16) ed è fondamentale proteggere la propria pelle con una protezione solare di qualità.

**2. ARIA** - L'aria marina ha effetti stimolanti in quanto ricca di iodio. Può essere considerata un vero e proprio aerosol naturale in grado di migliorare problemi come asma ed allergie. Inoltre attraverso la respirazione, il nostro organismo riesce ad assumere molti sali minerali di indiscutibile importanza come magnesio, potassio, sodio e zinco. Questi sali e in particolare lo iodio, si sprigionano soprattutto nelle prime ore della mattina e quando il mare è agitato.

**3. ACQUA** - L'acqua di mare (quando è pulita) è un vero toccasana per il corpo e in particolare per il sistema respiratorio. È ricca di sali minerali che la pelle è in grado di assorbire e agisce come un vero e proprio scrub contribuendo ad eliminare le cellule morte della pelle e ad affrontare al meglio eczemi, psoriasi, dermatiti, ecc. Non dimentichiamo infine che l'acqua è fatta anche per nuotare, un ottimo esercizio per tenere in salute ossa ed articolazioni.

**4. ALIMENTAZIONE** - Si consiglia un'alimentazione ricca di frutta e verdura di stagione.

**5. PASSEGGIATE** - Camminare sulla spiaggia a piedi nudi è benefico e il piede beneficia di un vero e proprio massaggio che si riflette su tutto il corpo. Evitare le ore centrali della giornata più calde e più affollate. Buona abitudine è anche camminare con le gambe nell'acqua, un valido aiuto per la circolazione.



## ALTRE INFORMAZIONI UTILI

### *Quanto tempo dopo aver mangiato si può fare il bagno?*

**Non esiste una regola scientifica** univoca perché la digestione avviene in modo diverso a seconda degli alimenti assunti. Dopo un pasto molto abbondante (fritture, grassi, salse e intingoli) può avere senso aspettare le famose tre ore. Invece, dopo un piatto di pasta condita con olio e pomodoro e magari un po' di pesce o una fettina di carne, si può entrare in acqua anche subito dopo pranzo. Molto importante, però, è immergersi in acqua gradualmente, bagnandosi prima le caviglie, i polsi, poi lo stomaco e le tempie, per **evitare lo sbalzo termico** che potrebbe addirittura causare la perdita di coscienza. Rispetto alla durata del bagno, tre sono i segnali a cui prestare attenzione per capire che è il momento di uscire dall'acqua: i brividi di freddo, il raggrinzimento della pelle delle dita, la colorazione bluastra delle labbra.



## Qual è la protezione solare più indicata?

Preferire le creme solari con fattore di protezione di almeno 50+ sapendo che **più una persona ha una carnagione chiara, più è buona abitudine utilizzare una protezione alta**. La crema va applicata già 20 minuti prima dell'esposizione al sole e riapplicata ogni due ore. Anche nel caso di utilizzo di protezioni "water resistant", è bene rispalmare la crema dopo aver fatto il bagno, perché quando si friziona la pelle con l'asciugamano, si porta via gran parte della crema protettiva. Quando si resta sulla spiaggia, è buona regola indossare un cappello leggero, meglio se di paglia bucherellata per evitare che la testa si surriscaldi.

In spiaggia è buona abitudine avere una borsa termica per poter disporre di acqua e frutta fresca, cibo leggero, da conservare adeguatamente. Se si resta a pranzare in spiaggia, è consigliabile fare una pausa (anche di sonno) all'ombra nelle ore centrali, sotto l'ombrellone o meglio in pineta.

## SOS - MEDUSE E INSETTI

Dalla "striatura" della medusa sino alla puntura di vespa o alla ferita al piede messo per sbaglio su una conchiglia rotta. Anche in spiaggia è **bene avere a portata di mano un kit** per fronteggiare piccole emergenze che dovrebbe contenere:

- Ghiaccio secco attivabile agitando
- Disinfettante
- Garze sterili
- Crema per la puntura di insetti
- Cerotti ed eventuali medicinali in caso di allergie note (per es. alla puntura d'ape)

Inoltre è sempre importante restare piuttosto vicini ai punti di ristoro, anche quando si sceglie la spiaggia libera.



## *Cosa fare se si entra a contatto con una medusa:*

- Mantenere la calma e controllare che non siano rimaste attaccate parti di meduse
- Sciacquare con acqua di mare (no acqua dolce!)
- Applicare impacchi freddi
- Applicare gel astringente al cloruro di alluminio
- Coprire la parte colpita e non esporla al sole

## *Animali domestici:*

- Non lasciare animali in auto, neanche con i finestrini aperti e parcheggiando all'ombra
- Non lasciare animali legati esposti alla luce diretta del sole
- Acqua SEMPRE a disposizione e non portarli a passeggio nelle ore più calde
- Evitare di portarli al mare durante le ore più calde specie se non si dispone con certezza di una zona d'ombra
- Ispezionare il mantello per verificare la presenza di zecche o "forasacchi"
- Non tosare il pelo del cane che costituisce un naturale filtro dai raggi solari

## *Cosa fare in caso di colpi di calore dell'animale?*

- Spostare l'animale in un ambiente fresco e ventilato
- Abbassare la temperatura corporea utilizzando acqua fresca, applicare panni bagnati nelle zone del collo, testa, ascelle e regione inguinale (no acqua ghiacciata, gli balzi termici sono molto pericolosi!)
- Consultare il veterinario



ASL Lecce

PugliaSalute

Guida a cura della Struttura Comunicazione e Informazione istituzionale



urp@asl.lecce.it



segreteria.urp@asl.lecce.it



<https://www.sanita.puglia.it/web/asl-lecce>



AslLecce



asl.lecce



Estate sicura  
2023