

- Non immergetevi se avete la sensazione di "non sentirvi bene", anche per un generico o non definibile malessere.
- Suspendete immediatamente il bagno se compaiono questi segnali di allarme dell'organismo: minima sensazione di malessere o fatica, comparsa di brividi, intorpidimento delle estremità, comparsa di pruriti, cefalee, orticarie.
- In acqua evitate scherzi pericolosi per le persone che nuotano in vostra compagnia e non gridate "annego!" o cose simili per gioco.
- Non agitarsi, se in acqua si è in difficoltà, perché la paura ed il panico non fanno altro che peggiorare la situazione!
Mettersi in posizione "a morto" (sul dorso), per favorire il galleggiamento grazie ai polmoni (il naturale salvagente dell'uomo) e gridare "Aiuto!" per attirare l'attenzione dei soccorritori, cercando di non pensare al dolore.
- Non nuotate al di fuori delle zone conosciute.
- Evitate di tuffarvi dagli scogli.
- Osservate quanto previsto nelle ordinanze per la disciplina delle attività balneari, in particolare:
 - non recare disturbo alla quiete dei bagnanti (schiamazzi, radio a volume elevato);
 - non portare animali sulla spiaggia, ad eccezione delle zone ove espressamente previsto;
 - non montare tende, accendere fuochi, campeggiare sulla spiaggia.



DA RICORDARE:

Il 60% delle persone che annega sa nuotare bene, ma non rispetta le elementari norme di sicurezza sopra elencate!

NUMERI UTILI

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il

PRESIDIO D'EMERGENZA

pronto intervento **118**

PRESIDIO OSPEDALIERO DI MILAZZO

Centralino **090 9290111**

Pronto Soccorso **090 9290111**

PRENOTAZIONI VISITE

NUMERO VERDE **800 00 76 06**

GUARDIE MEDICHE

MILAZZO	090 9281158
SAN FILIPPO DEL MELA	090 931755
GUALTIERI	090 936132
MONFORTE SAN GIORGIO	090 9934006
PACE DEL MELA	090 9385076
ROCCAVALDINA	090 9977373
SANTA LUCIA DEL MELA	090 935072
SAN PIER NICETO	090 9975084
SPADAFORA	090 9941525
TORREGROTTA	090 9910599
VENETICO	090 9920093

CAPITANERIA DI PORTO

090 9281110

Per emergenza in mare chiama il

NUMERO BLU

1530

www.guardiacostiera.it

A cura dell'Ufficio Piano
Distretto Socio Sanitario n. 27

Tel./Fax 090 9231306

E-mail: ufficiopiano.milazzo@email.it



AL MARE SICURI



ATTENTI AL SOLE

Esporre il corpo al sole può essere salutare, però tale abitudine può anche essere pericolosa per la salute a causa dell'azione dei raggi ultravioletti (UVA e UVB).

Vi possono essere alcuni effetti immediati:

- Eritemi
- Scottature
- Reazioni fototossiche e allergiche
- Reazioni da immunosoppressione
- Congiuntiviti e cheratiti oculari
- Colpi di sole

ed effetti più gravi di lungo periodo:

- Invecchiamento precoce della pelle
- Sviluppo di precancerosi e tumori cutanei
- Aumento di nei e rischio di melanoma
- Danni al cristallino che favoriscono l'insorgenza della cataratta
- Danni retinici di natura fotochimica

E' stato dimostrato che la probabilità di sviluppare queste patologie e la loro gravità è tanto maggiore quanto più elevata è la dose di raggi solari accumulata dall'individuo nel tempo.

Per prevenire sia le conseguenze immediate che quelle più gravi, occorre osservare alcune regole:

1. Evitare le esposizioni eccessive e le scottature da sole soprattutto nei bambini ed in presenza di cute pallida che si abbronzava con difficoltà e si scotta facilmente, ovvero quella rappresentata dai fototipi A, B, C. (vedi riquadro a destra)

2. I bambini fino al 6° mese non devono essere esposti al sole.

3. Evitare le esposizioni al sole **dalle ore 11,00 alle ore 16,00.**

4. Abituarsi gradualmente al sole, incominciando con 10-15 minuti ed aumentando progressivamente nei giorni il tempo di esposizione.

5. Usare, specialmente se avete la pelle chiara,

creme ad alta protezione, contenente filtri che bloccano non solo gli UVB, responsabili delle scottature, ma anche gli UVA.

6. Applicare le creme solari senza massaggiare, in dosi adeguate, più volte al giorno. Le stesse devono essere resistenti all'acqua.

7. Proteggere con particolare attenzione: naso, orecchie, petto, spalle, dorso, piedi, cuoio capelluto (se calvi).

8. Attenzione all'effetto "specchio" dell'acqua, che aumenta l'intensità ed i pericoli dei raggi solari. Per lo stesso motivo, non prendete il sole con la pelle bagnata.

9. Evitare l'abbronzatura artificiale (lettini UVA) che, oltretutto, invecchia precocemente la pelle.

Non tutte le persone reagiscono allo stesso modo al sole. Ecco sei diversi "fototipi" con grado diverso di sensibilità all'esposizione:

A. capelli biondo-rossi, occhi chiari, carnagione molto chiara con efelidi, estremamente sensibile, si scotta sempre al sole e non si abbronzava;

B. Capelli biondi, castano-chiari, occhi chiari, carnagione chiara, spesso con efelidi, sensibile, reagisce quasi sempre ai colpi di sole e si abbronzava leggermente;

C. E' il tipo più frequente: capelli castani, carnagione bruno-chiara, occhi chiari o scuri, reagisce a volte ai colpi di sole, abbronzatura pronunciata;

D. Capelli castano-scuro, o neri, carnagione da olivastra a scura, occhi scuri, pelle poco sensibile reagisce raramente ai colpi di sole e si abbronzava sempre;

E. Capelli neri, carnagione bruno-olivastra che non reagisce al sole;

F. Capelli neri, carnagione nera, tipo razza nera.

AL MARE SICURI

Semplici consigli per "vivere" al meglio le acque del Mar Tirreno evitando comportamenti che possono costituire pericolo.

- Non fate mai il bagno, da soli.
- Prima di entrare in acqua devono essere trascorse almeno due ore e mezza dall'ultimo pasto.
- Se mangiate in spiaggia, consumate sempre cibi leggeri e facili da digerire (no a fritti ed insaccati). Assolutamente da bandire l'alcol, infatti espone al rischio di un più veloce riscaldamento e diminuisce la capacità critica favorendo la sottovalutazione del pericolo.
- Evitate un periodo troppo lungo di digiuno prima della balneazione: è altrettanto pericoloso di un pasto eccessivo, perché priva l'organismo dell'energia necessaria per affrontare lo sforzo fisico dell'immersione e del nuoto. Per sopperire a questa carenza, potete bere una bevanda zuccherata o mangiare zuccheri a rapida assimilazione (zollette, caramelle) che non appesantiscono la digestione.
- Non consumate gelati o bevande ghiacciate poco prima o immediatamente prima di immergervi.
- Non esponetevi al sole per lungo tempo prima di fare il bagno. Il corpo surriscaldato deve affrontare una maggiore fatica per adattarsi alla temperatura dell'acqua.
- Dopo l'esposizione al sole reintegrare i liquidi e prevenite la possibile disidratazione dell'organismo (bevete anche se non ne sentite il bisogno).
- Entrate sempre in acqua lentamente, sostate con l'acqua ai polpacci per circa 5 minuti, bagnatevi nel frattempo la nuca, i polsi, il plesso solare e la parete addominale.