



La Rete Civica della Salute



FIDATI DELLE VACCINAZIONI!

La vaccinazione è l'unica opportunità
per prevenire le malattie infettive
e debellarne la diffusione tra la popolazione



Mantenere i livelli di copertura necessari a prevenire
la diffusione delle malattie infettive, attraverso l'offerta
gratuita delle vaccinazioni prioritarie alla popolazione,
è un compito del Sistema sanitario ma anche
un obiettivo a cui tutti possono contribuire

Per un'informazione corretta sulle vaccinazioni
chiedi al tuo medico di fiducia e visita il portale
VaccinarSì (www.vaccinarsi.org)



www.retecivicasalute.it

POCHI MINUTI PER UN PICCOLO GESTO DI GRANDE CIVILTÀ

La donazione è fondamentale

Volontaria, anonima e gratuita, la donazione di sangue è fondamentale per garantire moltissime pratiche terapeutiche e consiste nel semplice prelievo di sangue (circa 450 ml) da un soggetto sano che servirà a curare chiunque ne abbia bisogno

Donare è semplice

La procedura è sicura, indolore e richiede solo quattro passaggi:

- recarsi presso un centro di raccolta autorizzato (a digiuno)
- fare il colloquio con il medico del centro (per attestare l'idoneità del donatore)
- sottoporsi al prelievo (effettuato tramite dispositivi sterili e monouso)
- attendere 10 minuti in riposo (dopo i quali verrà offerto un piccolo ristoro)

Se si dona per la prima volta

Se si dona per la prima volta o dopo un intervallo maggiore di 2 anni, dopo il colloquio con il medico verrà effettuato un prelievo per eseguire gli esami di laboratorio prescritti per accertare l'idoneità al dono. Accertata l'idoneità il nuovo donatore verrà invitato dopo 15 giorni ad effettuare la prima donazione

Il sangue, un elemento insostituibile

È impossibile ricreare il sangue in laboratorio. Questo rende il sangue indispensabile e prezioso.

Chiunque potrebbe avere bisogno di sangue e la sua mancanza mette a rischio cure mediche, interventi chirurgici e trapianti che possono salvare la vita

CERCA LA SEDE A TE PIU' VICINA DEI CENTRI DI RACCOLTA SANGUE CLICCANDO SULL'APPROFONDIMENTO



MEDICINALI EQUIVALENTI CONIUGARE QUALITÀ, EFFICACIA, SICUREZZA E RISPARMIO



ALTRO CHE GENERICI...NOI SIAMO
FARMACI EQUIVALENTI!!
CURIAMO BENE COME I GRIFFATI
E FACCIAMO RISPARMIARE!
E' ORA DI DIRE BASTA ALLA DIFFIDENZA!

Un **medicinale equivalente** è "copia" di un farmaco sul mercato già da molti anni, il cui brevetto sia ormai scaduto. Contiene la stessa quantità di principio attivo ed è perfettamente sovrapponibile anche per somministrazione e posologia. Viene commercializzato direttamente con il nome del principio attivo seguito da quello dell'Azienda Farmaceutica produttrice.

I farmaci equivalenti offrono garanzie di qualità, efficacia e sicurezza perché, analogamente ai loro prodotti di riferimento, devono garantire tutti i requisiti richiesti dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA) e vengono periodicamente sottoposti a controlli di qualità.

I medicinali equivalenti fanno risparmiare, rispetto ai griffati hanno prezzo inferiore di almeno il 20% garantendo gli stessi standard qualitativi. La differenza di prezzo è data dal fatto che le Aziende produttrici, non dovendo investire risorse in ricerca e sviluppo della molecola (il principio attivo è già noto), possono applicare prezzi notevolmente inferiori che si traducono in risparmi per i cittadini.

E' fuorviante la definizione "generici" perché sminuisce il farmaco equivalente conferendogli un'accezione di inferiorità. Per evitare preconcetti errati il termine "generico" è stato sostituito, a livello nazionale, con "equivalente".

Ulteriori informazioni sui medicinali equivalenti sono contenute in un'apposita guida elaborata dall'AIFA scaricabile anche dal sito dell'Assessorato della Salute alla sezione "Appropriatezza d'uso dei farmaci" ([clicca qui](#))



FARMACI GRATUITI ALLA DIMISSIONE GIÀ IN OSPEDALE LA CONSEGNA DEL PRIMO CICLO

Prima di andare via, dopo il ricovero o la visita ambulatoriale richiedi la consegna dei farmaci prescritti che ti serviranno per le prime settimane di terapia

Quali farmaci possono essere erogati con il primo ciclo di terapia?

L'erogazione del primo ciclo di terapia riguarda esclusivamente i farmaci concedibili a carico del Servizio Sanitario Nazionale (fascia A) e presenti nel Prontuario Terapeutico della Regione Sicilia.

Perché è importante il primo ciclo di terapia?

La consegna dei farmaci dopo dimissione o visita ambulatoriale garantisce l'immediato accesso alla terapia evitando al paziente di recarsi dal proprio medico di famiglia per ricevere la prescrizione ed in farmacia per ritirare i farmaci.

Quanti farmaci possono essere consegnati?

Il primo ciclo di terapia può assicurare il trattamento sino a trenta giorni.



SE CONOSCI LA SANITÀ LA USI MEGLIO!

Entra nel sito www.costruiredalute.it



Cerchi una prestazione sanitaria?

Devi fare una visita o un esame e non sai dove andare?

Il sito www.costruiredalute.it è rivolto a cittadini e ad operatori ed è finalizzato a migliorare la conoscenza delle strutture sanitarie e a diffondere il corretto uso del Sistema Sanitario.



Nella sezione *"Come usare la sanità"* troverai la descrizione di tutte le tappe della cura, con le strutture idonee, la loro organizzazione e modalità di accesso.

Il percorso *"Dove fare una visita o un esame"* ti permetterà di trovare rapidamente la struttura pubblica o convenzionata più vicina a te che eroga la prestazione che cerchi.

Nelle altre sezioni troverai notizie, eventi, materiale video.

E se vuoi informazioni sempre a portata di mano scarica l'App Costruire Salute (fruibile sia su sistema IOS che Android)   con le funzionalità che ti permettono di trovare le strutture sanitarie nel raggio di 10 km o per provincia e per tipologia principale, di visualizzarle su mappa ed avere il dettaglio (indirizzo, telefono, sito web, etc). E' inoltre possibile avviare la "guida" a destinazione.

www.costruiredalute.it   



Aspetti un bambino?

AFFIDATI AL "PERCORSO NASCITA" DEL SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

5 domande
5 risposte

COS'E' IL PERCORSO NASCITA?

E' un percorso assistenziale che va dal concepimento ai primi mesi di vita del tuo bambino con una forte integrazione tra servizi territoriali e ospedalieri.

Le prestazioni essenziali sono gratuite.

SU QUALE RETE DI SERVIZI E' ORGANIZZATO?

Consultori, Punti nascita, medici di famiglia, pediatri e i Servizi di trasporto assistito materno (STAM) e di trasporto di emergenza neonatale (STEN) attivi in caso di emergenza su tutto il territorio regionale.

DOVE INIZIA IL PERCORSO?

Nei Consultori dell'Asp con una consulenza che stabilisce quale sarà il Servizio Materno Infantile con gli specialisti più adeguati a seguire la Tua gravidanza in tutta sicurezza.

Di fondamentale importanza è l'attività svolta nei Corsi di accompagnamento alla nascita attraverso il confronto tra mamme, coppie e operatori sanitari.

Dopo l'evento, il percorso prosegue ancora nei Consultori, dal tuo medico di famiglia, dal tuo pediatra, punti di riferimento per il benessere fisico e psichico di tutta la tua famiglia.

PERCHE' L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE DELLA SANITA' (OMS) E IL MINISTERO DELLA SALUTE PRESCRIVONO LA CHIUSURA DEI PUNTI NASCITA CON MENO DI 500 PARTI L'ANNO?

Per garantire maggiore sicurezza alla mamma e al bambino. Leggi l'approfondimento nel link sottostante

COS'E' IL QUADERNO DI GRAVIDANZA?

E' un compagno di percorso per la donna ed un ausilio prezioso per gli operatori. Lo scoprirai nella prossima pillola !!!

AFFIDATI AL "PERCORSO NASCITA" DEL SERVIZIO SANITARIO REGIONALE

Quaderno di Gravidanza



80001

80011

80011

- Il *Quaderno di Gravidanza* è una guida ideata per accompagnare la donna in attesa durante il suo percorso per:
- dare alle donne maggiori informazioni sulla gravidanza e sui servizi che il SSR mette a Tua disposizione durante il "Percorso Nascita";
 - facilitare i contatti con i servizi deputati a seguirla durante la gravidanza ed il parto;
 - favorire un' assistenza in gravidanza migliore e più completa, dando la possibilità a tutti gli operatori dei servizi sociosanitari di utilizzare uno strumento unico di gestione della gravidanza e di comunicazione che faciliti il passaggio di informazioni tra un servizio e l'altro.

Nel Quaderno puoi trovare:

Cartella clinica Consensi Informati Tabelle Ecografie ed esami
Sezione dedicata al post partum e puerperio Calendari appuntamenti

La consegna del *Quaderno di Gravidanza* è affidata ai Consultori, punto di accesso alla rete del Percorso Nascita... **ritiralo anche TU!**



TUMORI, LA PREVENZIONE SALVA LA VITA

Hai ricevuto la lettera d'invito dell'Azienda Sanitaria?

Presentati all'appuntamento, gli esami sono gratuiti!

PROGRAMMA DI SCREENING PER LA PREVENZIONE DEI TUMORI DELLA MAMMELLA, DEL COLLO DELL'UTERO, DEL COLON RETTO

CHI PUO' PARTECIPARE?



PAP TEST PER I TUMORI DEL COLLO DELL'UTERO - Donne tra 25 e 64 anni

Se tutte le donne di questa fascia di età effettuassero il PAP test ogni tre anni, i tumori del collo dell'utero diminuirebbero del 90%



MAMMOGRAFIA PER I TUMORI DELLA MAMMELLA - Donne tra 50 e 69 anni

L'80-90% delle donne con un tumore di piccole dimensioni e senza linfonodi colpiti può guarire definitivamente



SOF TEST PER I TUMORI DEL COLON RETTO - Uomini e donne tra 50 e 69 anni

La ricerca del sangue nelle feci può essere effettuata a casa grazie ad un kit gratuito e permette di individuare precocemente il tumore e sconfiggerlo.

Ricorda che il controllo va ripetuto ogni 2 anni per mammella e colon e ogni 3 anni per l'utero

NON HAI ANCORA RICEVUTO L'INVITO? CONTATTA IL CENTRO SCREENING A TE PIU' VICINO CHE TROVI NELL'ALLEGATO



Fattori predisponenti gli incidenti

- Guida aggressiva e spericolata
- Eccessi di velocità
- Fretta ingiustificata
- Disprezzo priorità
- Sorpassi rischiosi
- Accelerazioni e frenate violente
- Colpo di sonno
- Uso di alcool
- Uso di stupefacenti
- Uso di farmaci psicotropi
- Patologie cronico-degenerative

Se bevo non guido!

UN CIN CIN?

NO, GRAZIE, IO BRINDO SOLO ALLA VITA



Rendi sicura la tua GUIDA E LA VITA DEGLI ALTRI



Le 10 regole d'oro

- ◊ Usare la cintura di sicurezza
- ◊ Indossare il casco
- ◊ Usare il seggiolino in macchina per i bambini
- ◊ Non assumere alcool o stupefacenti prima di guidare
- ◊ Non usare il telefono cellulare durante la guida
- ◊ Moderare la velocità e mantenere la distanza di sicurezza
- ◊ Rendersi ben visibili sulla strada sia come pedone che come ciclista
- ◊ Rispettare le norme di circolazione
- ◊ A piedi attraversare la strada sulle strisce pedonali
- ◊ Mantenere il proprio veicolo in buone condizioni

Il Parlamento nazionale ha introdotto nel Codice Penale il reato di omicidio stradale

Incidenti stradali in Sicilia: se vuoi conoscere i dati entra nel sito dell'Istat cliccando qui



DONARE È UNA SCELTA DI CIVILTÀ

Decidere di donare i propri organi e tessuti dopo la morte è un gesto di solidarietà che consente di salvare altre vite o rendere migliore l'esistenza di pazienti colpiti da patologie invalidanti

Recati alla tua Asp, al Comune, al Centro Regionale Trapianti o dal tuo medico di famiglia e compila la dichiarazione di volontà che conserverai tra i tuoi documenti personali

La tua volontà sarà registrata nel Sistema Informativo Trapianti (SIT) consultabile dai medici del coordinamento in modo sicuro 24 ore su 24

Per maggiori dettagli consulta la sezione dichiarazioni di volontà del Centro Regionale Trapianti



TALASSEMIA, SE SAI PUOI SCEGLIERE

Sai se sei portatore sano di talassemia?

La ricerca si effettua con un esame del sangue, è gratuita nelle donne in età fertile (15-49 anni) e nei partner di donne portatrici sane. Rivolgiti al tuo medico di famiglia

Se 2 portatori sani del gene alterato si uniscono,
in 1 caso su 4 il figlio può essere affetto dalla forma grave di Talassemia

Ricerca i portatori sani consente di limitare le nascite di nuovi casi solo a quelle derivanti da scelte consapevoli

In Sicilia la frequenza di persone che portano un solo gene alterato è alta e da anni la talassemia è stata identificata come una malattia di elevato interesse sociale. La Regione ha investito risorse umane ed economiche per promuovere attività di prevenzione orientate alla ricerca di portatori sani per identificare le coppie a rischio di generare un figlio malato. [Clicca qui se vuoi saperne di più!](#)



I PROBLEMI NON SI RISOLVONO FACENDO ABUSO DI ALCOL

Chiedi aiuto al Servizio per le Dipendenze più vicino a te e lasciati aiutare.
E' gratuito e garantisce l'anonimato

L'alcolista rischia di:

- perdere il rispetto di se stesso
- perdere l'amore del partner
- perdere la stima dei propri figli
- perdere gli amici
- perdere il lavoro
- mettere a rischio la propria vita e quella degli altri



Trova il Servizio per le Dipendenze più vicino a te cliccando qui



PROTEGGIAMOCI DAL SOLE E DALLE ONDATE DI CALORE

Il persistere di temperature elevate può causare gravi effetti sulla salute di una parte della popolazione definita "a rischio" per condizioni di età, di salute, socioeconomiche, culturali e ambientali

CHI E' MAGGIORMENTE A RISCHIO

I Diabetici
Gli ipertesi
Chi fa uso di farmaci
I soggetti con problemi renali
I soggetti con problemi di circolazione del sangue
I soggetti non autosufficienti
I Bambini

COME PROTEGGERSI

RESTATE in casa o al riparo in zone ombreggiate
EVITATE di uscire nelle ore più calde (dalle 11 alle 18)
FATE docce extra, se la temperatura supera 35°C
BEVETE almeno 2 litri di acqua non fredda
INDOSSATE cappello e occhiali da sole, abiti leggeri di colore chiaro
VENTILATE l'auto, se esposta al sole

COME COMPORTARSI

SE ASSUMETE FARMACI non modificate le posologie
NEL CASO DI SINTOMI rivolgetevi al medico di famiglia
SE SIETE SOLI, rimanete in contatto con parenti e amici
TENETE IN EVIDENZA i numeri di telefono utili di amici,
parenti e dei Servizi di Emergenza 118 e 113

LE 9 AZIENDE SANITARIE PROVINCIALI SICILIANE HANNO ELABORATO PROTOCOLLI OPERATIVI CHE INDICANO GLI INTERVENTI E LE PROCEDURE DA ATTUARE SUL TERRITORIO NELLE FASI DI EMERGENZA. CONSULTA L'OPUSCOLO INFORMATIVO PUBBLICATO NEL SITO DELL'ASSESSORATO REGIONALE DELLA SALUTE E I BOLLETTINI GIORNALIERI SULE ONDATE DI CALORE DELLA PROTEZIONE CIVILE [CLICCANDO QUI](#)



RENDI SICURA LA TUA CASA E PROTEGGI I TUOI BAMBINI

Molti incidenti domestici possono essere evitati migliorando la sicurezza e attuando una scrupolosa sorveglianza

IN BAGNO

- Usa tappetini antisdrucciolo
- Posiziona gli elettrodomestici su ripiani o dentro armadietti inaccessibili ai più piccoli
- Allontana dalla vasca e dal lavandino tutti gli apparecchi elettrici
- Tieni fuori della portata dei bambini oggetti spigolosi o taglienti come forbici, lime, lamette da barba ecc.
- Non lasciare i bambini piccoli da soli nella vasca: per annegare bastano 5 cm d'acqua

NELLA CAMERETTA

- Non addossare sedie o tavolini alla finestra, evita scaffalature e cavi di prolunga non fissati al muro e fogli di plastica non devono entrare nella camera dei bambini
- Letti a castello sono preferibilmente da evitare ed eventualmente vanno assolutamente dotati di barre laterali contro la caduta.
- I bambini sotto i 6 anni non dovrebbero mai dormire nella parte alta di un letto a castello

IN CUCINA

- Evita l'impiego di piccoli elettrodomestici in prossimità del lavandino
- Non lasciare mai in giro apparecchi o attrezzi da cucina né prodotti per la pulizia della casa
- Utilizza i fornelli più interni; impiega pentole pesanti e gira il manico verso il muro
- Installa protezioni antiscottatura per bambini allontana dalla portata dei bambini gli oggetti facilmente ribaltabili.

LEGGI IL PIANO DI PREVENZIONE 2014-2018 DELL'ASSESSORATO REGIONALE DELLA SALUTE



Bonus a sapersi

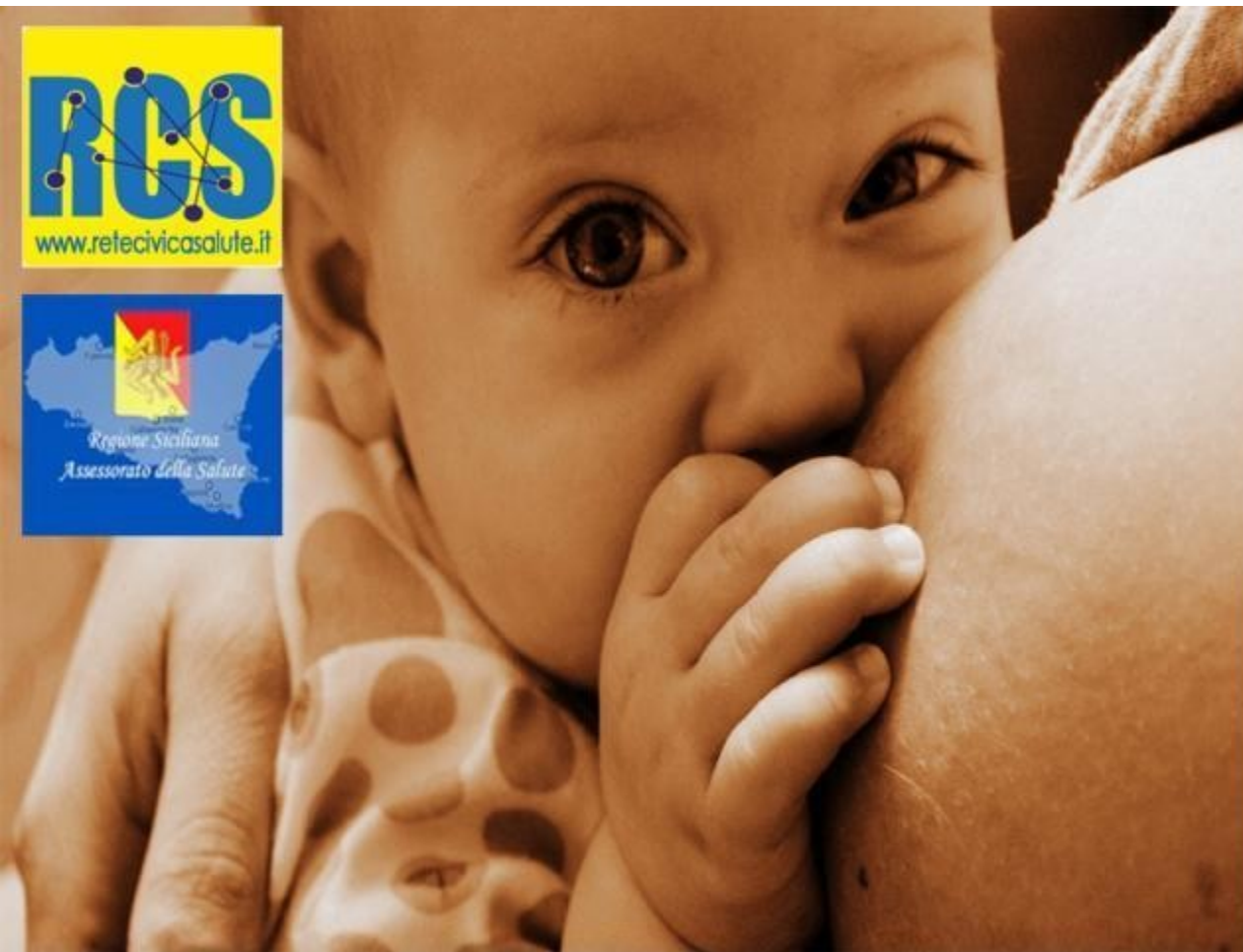
"Promozione dell'accesso al bonus energia"

I bonus energia sono sconti sulle bollette di energia elettrica e gas, introdotti dal Governo per assicurare un risparmio sulla spesa energetica alle famiglie in condizione di disagio

Il **bonus elettrico** è previsto sia nel caso di **disagio economico** che in presenza di **gravi condizioni di salute** (disagio fisico).

Il **bonus gas** è previsto per i soli casi di **disagio economico**.

[Clicca Qui per accedere alla modulistica](#)



La mia mamma
è intelligente
e pure furba

Sa che allattandomi al seno
mi farà crescere forte e sano

mi fornisce gli anticorpi
contro le malattie

mi protegge contro le otiti,
la diarrea e riduce
il rischio di diabete

PROMOZIONE, SOSTEGNO E PROTEZIONE DELL'ALLATTAMENTO MATERNO. IL PROGRAMMA DELLA REGIONE SICILIA. PALERMO 14 DICEMBRE 2016



HAI TANTE COSE DA FARE **NON FARTI SPEZZARE**

L'incidenza delle cadute e la gravità delle loro complicazioni aumentano costantemente dopo i 60 anni e sono molto alte nei soggetti di 80 e più anni



Gli incidenti domestici sono sempre in agguato.

Per ridurre il rischio e vivere meglio i tuoi anni, puoi attivare i tre cerchi della prevenzione:

1. Fai attenzione al tuo comportamento: impara a riconoscere e a prevenire le situazioni pericolose
2. Assicurati che gli impianti siano ben funzionanti e a norma: elettricità e gas sono i più importanti
3. Tieniti in forma. Una dieta adeguata e una vita attiva migliorano la tonicità e l'equilibrio e riducono il rischio di caduta



Non vivere la vita grigio fumo

Vivila a Colori



Trova il Centro Antifumo più vicino a te



TIME IS BRAIN

il tempo è cervello



È possibile riconoscere un ictus se improvvisamente e senza dolore compaiono uno o più di questi sintomi:



Riduzione o perdita della sensibilità ad un lato del corpo (faccia e/o braccio e/o gamba).

Disturbo della capacità di parlare e/o di comprendere ciò che viene detto

Disturbo visivo con perdita e riduzione di una parte del campo visivo

Mal di testa improvviso e molto intenso con caratteristiche mai provate in precedenza

Capogiri intensi e persistenti con perdita dell'equilibrio, difficoltà a stare in piedi e a camminare

**Riconoscere i sintomi e chiamare immediatamente il 118
può salvare la vita e ridurre i danni subiti**

MENINGITE

cosa c'è da sapere



La meningite è un'infezione delle membrane (meningi) che avvolgono cervello e midollo spinale; può avere complicanze molto gravi

Chi è a rischio di contrarre l'infezione causata dai diversi tipi di meningococco?

I bambini (al di sotto dei 5 anni di età) e gli adolescenti, ma anche i giovani adulti.

Per quanto riguarda il sierogruppo B, la maggior parte dei casi si concentra fra i bambini al di sotto dell'anno di età.

Sono considerate persone a rischio quelle affette da alcune patologie (talassemia, diabete, malattie epatiche croniche gravi, immunodeficienze etc.), per le quali il vaccino è raccomandato.

I vaccini contro la meningite sono stati inseriti nei Livelli Essenziali di Assistenza, sono gratuiti per le specifiche fasce di popolazione a maggior rischio di infezione (bambini e adolescenti)

Leggi le 10 cose da sapere
a cura del Ministero della Salute



Se parto per...

è una guida interattiva a cura Servizio Sanitario Nazionale che permette di avere informazioni sulle possibilità di assistenza sanitaria durante un soggiorno o la residenza in un qualsiasi Paese del mondo

Basta rispondere a TRE domande:

Dove vai?

Per quale motivo?

A quale categoria appartieni?

Otterrai informazioni su:

come ottenere l'assistenza sanitaria
in un qualsiasi Paese del mondo

a chi rivolgersi e
come richiedere eventuali rimborsi

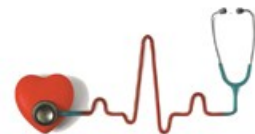


Scarica l'App
o consulta il Sito Internet del
Ministero della Salute
Cliccando QUI



VIVI CON IL CUORE

Smaschera l'infarto



Il sintomo più caratteristico dell'infarto è il dolore, che può restare localizzato e limitato al torace o irradiarsi alle spalle e alle braccia (più comunemente il sinistro), al collo, alla mandibola, ai denti, al dorso.

Usuale localizzazione
del dolore miocardico
ischemico



Lato destro



Mascella



Epigastrio

L'infarto può dar segno di sé anche con altri sintomi: affanno improvviso (dispnea), sudorazione fredda, nausea e vomito, svenimento, vertigini improvvise, stato d'ansia, debolezza marcata e improvvisa (astenia).

Nel sospetto che si stia verificando un infarto **CHIAMA** immediatamente il 118 per essere trasportato da un'ambulanza verso l'ospedale più vicino.

LEGGI LA GUIDA PER IL CITTADINO