

# La mia salute



## Sommario

Come funziona il Sistema Sanitario in Italia	<b>3</b>
Salute: a chi rivolgersi	<b>4</b>
Servizi territoriali	<b>6</b>
Servizi ospedalieri	<b>8</b>
Sicurezza domestica	<b>10</b>
Sicurezza sul lavoro	<b>13</b>

## Come funziona il Sistema Sanitario in Italia

Lo Stato garantisce l'assistenza sanitaria gratuita a tutti e a tutte.

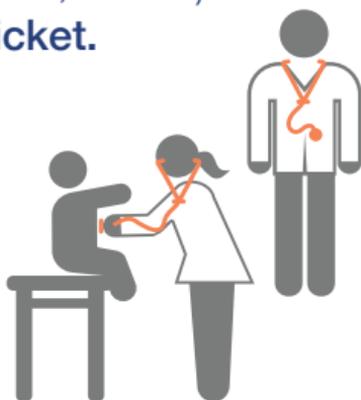


Può essere richiesto il pagamento di una quota, il **“ticket”**, che serve a sostenere la spesa sanitaria.



Alcune persone, come le **donne in gravidanza** o le persone con **malattie croniche** (diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, tumori) **non pagano il ticket.**

L'assistenza del Medico di Famiglia e del Pediatra di Famiglia è gratuita per tutti.



Puoi trovare informazioni sul sito  
<http://wiki.inmp.it/wiki>

## Salute: a chi rivolgersi

Con l'iscrizione al Servizio Sanitario Nazionale è possibile **scegliere il Medico** o il **Pediatra di Famiglia** (per bambini e bambine 0-14 anni) che sono i punti di riferimento per la salute.

Quando il medico e il pediatra prescrivono un esame o una visita specialistica, è possibile prenotarli in una struttura pubblica (ospedale o ambulatorio) attraverso il **Centro Unico di Prenotazioni (CUP)**.

Puoi chiamare il **numero gratuito** (in lingua italiana)

 **06 99 39**

Per prenotare devi avere la **tessera sanitaria** e la **richiesta scritta del medico** o del **pediatra**.



Le richieste sono tante e la **lista di attesa** per una visita o per gli esami può essere lunga.

Quando il medico o il pediatra non sono disponibili e il problema di salute è **urgente**, puoi rivolgerti al servizio di **Guardia Medica**.

Puoi chiamare il numero (in lingua italiana)



**06 570 600**

per essere indirizzato al servizio più vicino.

---

**Puoi trovare informazioni sul sito [www.salutelazio.it](http://www.salutelazio.it)**



Per informazioni relative alla **circoncisione rituale nei bambini** rivolgiti al tuo medico o al Consultorio Familiare. Non ti affidare in nessun caso a persone non qualificate che potrebbero mettere a rischio la tua vita e quella dei tuoi cari!

## Servizi territoriali

Il **Consultorio familiare** si trova in molti Comuni e offre servizi gratuiti:

- spazio giovani
- gravidanza, dopo il parto e allattamento
- Interruzione Volontaria di Gravidanza (IVG)
- contraccezione
- alcuni screening



Per individuare prima possibile alcune malattie gravi, si possono eseguire degli **esami** come il **Pap test**, la **mammografia** e un **test per il cancro dell'intestino**. Puoi chiamare il numero (in lingua italiana)

 **800 894 549**

 In Italia è proibito fare le **mutilazioni genitali femminili** perché violano i diritti umani delle donne, delle ragazze e delle bambine; se hai bisogno di informazioni o aiuto chiedi al Consultorio!

I **Centri Vaccinali** per bambini e adulti.

Il **Centro di Salute Mentale (CSM)** aiuta le persone che vivono un disagio mentale.

I **Servizi per le Dipendenze (Ser.D)** aiutano le persone con problemi di alcol, droghe e gioco d'azzardo.

I **Centri Antifumo** aiutano a smettere di fumare.

I **Centri Antiviolenza** danno sostegno alle donne che subiscono violenza.

I numeri da chiamare sono



**1522** o **112**

(disponibile tutti i giorni,  
24 ore su 24)



Per le **donne vittime di tratta**, esiste il **Numero Verde Anti-tratta**

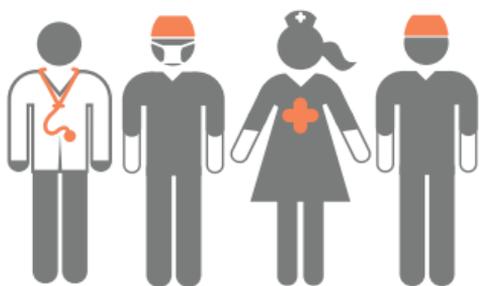


**800 290 290**

a cui rispondono anche  
mediatrici/mediatori culturali.

## Servizi ospedalieri

Gli **ospedali**, gli **ambulatori** e i **poliambulatori** sono luoghi in cui le persone ricevono diagnosi, cure e riabilitazione.



In caso di **grave emergenza**, si può andare al **Pronto Soccorso Ospedaliero** per le prime cure e gli accertamenti.

**Quando è in pericolo la vita**, è possibile chiamare il numero gratuito

 **112**

(**ex 118**, disponibile tutti i giorni,  
24 ore su 24)





In **Pronto Soccorso** le persone sono soccorse in base alla loro gravità.

- **emergenza**: pericolo di vita
- **urgenza**: condizione molto grave
- **urgenza differibile**: condizione grave ma stabile
- **urgenza minore**: condizione poco grave e stabile
- **non urgenza**: condizione non urgente



Va ricordato che meno è urgente il caso, più a lungo sarà necessario aspettare ed è possibile che sia richiesto un pagamento.

## Sicurezza domestica

L'abitazione è il luogo dove si passa la maggior parte del proprio tempo e dove ci si sente al sicuro.

**È importante che sia davvero un luogo sicuro sia per gli adulti ma soprattutto per i bambini e le bambine!**

### Ecco le cose a cui fare attenzione!

**Elettricità e prese di corrente:** non lasciare apparecchi incustoditi e

fare attenzione che i bambini non inseriscano oggetti nelle prese di corrente o giochino con i cavi elettrici. Non usare mai il phon vicino all'acqua o con le mani bagnate e a piedi nudi.



**Sicurezza degli ambienti:** fare attenzione a mobili o ad oggetti appuntiti che possono



causare ferite. Attenzione anche alle cadute, soprattutto nei bambini molto piccoli.

**Riscaldamento:** se si utilizzano stufe a fiamma (a kerosene, a gas o a legna) cambiare spesso l'aria. Non usare mai legna o carbone nelle stanze dove si dorme perché c'è pericolo di morte. Tenere sempre le stufe lontano dagli oggetti (giocattoli, vestiti, tende) che possono prendere fuoco.

**Cucinare:** non lasciare pentole calde a portata di bambino. Cucinare in camera è pericoloso anche se si usano fornelli elettrici!



**Cibi:** sui cibi confezionati, controllare sempre la data di scadenza. Fare attenzione se si acquistano o ricevono prodotti non confezionati, perché potrebbero essere scaduti o contenere sostanze tossiche!

**Detersivi e farmaci:**

non lasciare detersivi, insetticidi, disinfettanti o farmaci alla portata dei bambini. Non cambiare il contenitore.



I contenitori originali hanno l'etichetta e la chiusura di sicurezza e sono pensati per evitare di ingerire le sostanze accidentalmente.



## Sicurezza sul lavoro

Il lavoro è salute. Il **datore di lavoro** è responsabile della salute e sicurezza dei suoi dipendenti.

Sul luogo di lavoro è importante: usare le **protezioni**, utilizzare le **attrezzature** senza modificarle, seguire i **corsi di formazione** e **segnalare** qualsiasi situazione che possa mettere chiunque in pericolo.

In caso di **infortunio sul lavoro** bisogna recarsi al **Pronto Soccorso** o dal **Medico di Famiglia**.



---

Per maggiori informazioni sui Dispositivi di Protezione Individuale (DPI) consulta l'opuscolo multilingue [https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/pubblicazioni/catalogo-generale/straniero\\_non\\_estraneo\\_abc\\_sicurezza\\_sul\\_lavoro.html](https://www.inail.it/cs/internet/comunicazione/pubblicazioni/catalogo-generale/straniero_non_estraneo_abc_sicurezza_sul_lavoro.html)

## Ecco alcuni dei cartelli che potresti incontrare sul luogo di lavoro per tutelare la tua sicurezza



è obbligatorio il casco protettivo



è obbligatorio l'uso dei guanti protettivi



è obbligatoria la protezione del corpo



è obbligatoria la cintura di sicurezza



sono obbligatorie le scarpe di sicurezza



è obbligatoria la protezione degli occhi

## **SaniMApp** **La salute senza** **esclusioni**

Trova informazioni utili sull'assistenza sanitaria a Roma e nel Lazio

**[www.sanitadifrontiera.org/  
sanimapp/index.html](http://www.sanitadifrontiera.org/sanimapp/index.html)**

## **Mappa** **dell'accoglienza**

Trova i servizi, le associazioni, gli spazi sociali che praticano buona accoglienza, i servizi pubblici e i luoghi dove poter accedere a informazioni utili.

Vai alla

**JUMA MAP Refugees map services**  
**[www.jumamap.com](http://www.jumamap.com)**





Progetto co-finanziato  
dall'Unione Europea



MINISTERO  
DELL'INTERNO

## Fondo Asilo, Migrazione e Integrazione (FAMI) 2014-2020

*Obiettivo Specifico 2. Integrazione/Migrazione legale*

*Obiettivo Nazionale 3. Capacity building*

Progetto Social Inclusion Prog. 2928

