

La mia salute



Sommario

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

Come funziona il Sistema Sanitario in Italia

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

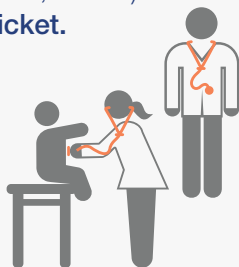


Può essere richiesto il pagamento di una quota, il **“ticket”**, che serve a sostenere la spesa sanitaria.



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



Per informazioni relative alla **circoncisione rituale in bambini o adulti** 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
- visite ginecologiche
- visite e vaccinazioni pediatriche (in alcuni consultori)



Per saperne di più e trovare il consultorio più vicino, visita il sito www.salutelazio.it/consultori-familiari

Per individuare prima possibile alcuni tumori, si possono eseguire degli **esami** come il **Pap test/test HPV**, la **mammografia** e un **test per il cancro dell'intestino**.

Per trovare il numero verde della tua ASL, visita il sito www.regione.lazio.it/screening/numeriverdi.html

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**

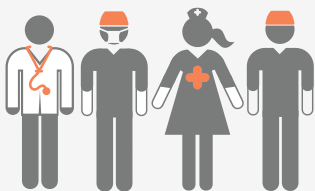


800 290 290

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

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

La salute senza esclusioni

Se non hai un permesso di soggiorno o sei un cittadino comunitario senza assistenza sanitaria, puoi informarti negli uffici che rilasciano i codici STP/ENI per conoscere i tuoi diritti e per essere visitato gratuitamente.

Guarda l'elenco nel sito **SaniMapp.it** e scegli l'ufficio STP/ENI e l'ambulatorio più vicino a te.



Ricorda: prendere il codice STP o ENI o andare dal medico non comporta nessuna segnalazione alla Questura.

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





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



Gruppo Immigrazione e Salute
Gr.I.S. LAZIO

