



Cosa devo fare se ho bisogno di assistenza medica?

***Il Sistema Socio-Sanitario
in Lombardia***

I **Giochi Olimpici Invernali 2026** si svolgeranno in **Italia** dal **6 al 22 febbraio** e saranno seguiti dai **Giochi Paralimpici** dal **6 al 15 marzo**. Se viaggi per partecipare all'evento, segui questi consigli per proteggere la tua salute e il tuo benessere.

Informazioni generali

Il Servizio Socio Sanitario della Lombardia (SSSL) è noto per i suoi **elevati standard ed efficienza**. In Lombardia sono presenti oltre **200 ospedali pubblici e privati accreditati e 18 IRCCS** (Istituti di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico).

La maggior parte degli ospedali è gestita dal SSSL, mentre circa il 22,4% dei posti letto si trova in strutture private, sia a scopo di lucro che non profit.

La Qualità e la Sicurezza sono le principali priorità del SSSL. Molti ospedali pubblici e privati in Lombardia attraggono un numero crescente di pazienti da altre regioni italiane e dall'estero.

La Lombardia è particolarmente nota per la presenza di alcuni tra i più importanti centri di eccellenza per la cura e la ricerca in ambito oncologico, nonché per altre discipline, incluse varie specialità chirurgiche (cardio-toracica, neurochirurgia, chirurgia pediatrica, chirurgia robotica, ecc.).

Numerosi ospedali lombardi hanno rapporti internazionali con altri ospedali o istituti di ricerca e vantano una consolidata esperienza in progetti di partenariato e cooperazione a livello internazionale.

In Lombardia, è possibile accedere gratuitamente all'assistenza sanitaria?

La Lombardia garantisce una copertura sanitaria universale, ma solo alcuni servizi sono completamente gratuiti. La quota di compartecipazione alla spesa è chiamata "ticket" ed è applicata ad alcuni accessi al Pronto Soccorso, alle visite specialistiche, alle procedure diagnostiche e alle analisi di laboratorio.

Quali sono gli Ospedali Olimpici in Lombardia?

L'Ospedale Hub Olimpico è l'Ospedale Niguarda di Milano, che dispone di un ospedale spoke presso l'Ospedale di Sondalo.

Cosa fare se ho bisogno di assistenza sanitaria

Numero Unico di Emergenza

Per qualsiasi emergenza che metta in pericolo la vita (malattia o lesione grave, incendio, violenza, pericolo immediato) chiama il numero unico europeo di emergenza 112. È gratuito e ti mette in contatto con il servizio di emergenza appropriato (ambulanza, polizia, vigili del fuoco).

Preparati a dire cosa è successo, dove ti trovi e a fornire un numero per essere ricontattato. È sconsigliato rivolgersi ai servizi di urgenza se non si necessita di assistenza immediata, poiché potrebbe allungare i tempi di attesa per chi ne ha davvero bisogno.

Per le persone con patologie preesistenti è consigliabile portare con sé un breve riepilogo della propria documentazione clinica, se possibile, per informare i medici in caso di emergenza.

Quando componi il 112, un operatore addestrato risponderà alla tua chiamata: è importante comunicare in modo chiaro la natura dell'emergenza, la tua posizione e qualsiasi informazione rilevante, così da consentire l'invio del soccorso più adeguato nel minor tempo possibile.

L'operatore ti guiderà nei passaggi necessari e ti fornirà assistenza telefonica fino all'arrivo dei soccorsi.

Where ARE U?

["Where Are U"](#) è un'app di emergenza gratuita collegata alle centrali del numero unico europeo 112. Consente di effettuare una chiamata di emergenza condividendo automaticamente la tua posizione precisa con l'operatore, facilitando l'arrivo dei soccorsi, in particolare se non riesci a spiegare dove ti trovi.

L'app funziona nelle aree in cui il servizio 112 è attivo, è disponibile per Android e iOS e include un'opzione di chiamata silenziosa, utile se sei in pericolo ma non puoi parlare.

Numeri non d'emergenza

Se non si tratta di un'emergenza ma hai bisogno di un consiglio medico o di assistenza fuori orario (inclusa l'assistenza medica per turisti), in Lombardia puoi chiamare il 116117: il servizio è gratuito ed è attivo 24/7; un operatore effettuerà un triage telefonico e ti indirizzerà al servizio più appropriato.

Per prenotare visite specialistiche o esami non urgenti nel sistema pubblico lombardo, puoi utilizzare i numeri regionali di prenotazione (800 638 638 da rete fissa o 02 999599 da cellulare).

Se i sintomi sono gravi o in rapido peggioramento, non usare questi numeri: chiama il 112 o recati direttamente in un Pronto Soccorso.

Come e dove procurarsi i farmaci

La maggior parte dei farmaci è disponibile nelle farmacie (di solito contrassegnate da una croce verde), mentre i farmaci da banco possono essere reperiti anche nelle parafarmacie e negli appositi reparti salute dei grandi supermercati.

Prima del viaggio, ricordati di portare con te i farmaci che assumi abitualmente per malattie croniche e di pianificare per tempo eventuali rinnovi delle terapie.

È consigliabile avere una prescrizione medica per ogni medicinale che prevedi di utilizzare durante il soggiorno in Lombardia; in caso di dubbi, un medico locale potrebbe dover emettere una nuova prescrizione.

Porta sempre con te tutta la documentazione sanitaria necessaria. Se non disponi di una prescrizione o questa non viene accettata in farmacia, contatta il 116117 per ottenere tutte le informazioni necessarie.

Per informazioni sulle farmacie aperte fuori orario (farmacie di turno) in Lombardia, è possibile utilizzare il servizio ["Farmacia Aperta"](#).

Prima di partecipare all'evento

Vaccinazioni

Verifica il tuo stato vaccinale e confrontati con il tuo medico per capire se hai bisogno di ulteriori vaccinazioni, considerando diversi fattori come età, luogo di residenza e eventuali patologie di base.

La vaccinazione rimane il modo più efficace per prevenire le forme gravi di COVID19 e di influenza stagionale.

Valuta la vaccinazione se sei a più alto rischio di malattia grave (età avanzata, patologie croniche come diabete, grave obesità, malattie croniche di polmoni, cuore, fegato o reni, condizioni di immunodeficienza, gravidanza) e non hai ricevuto una dose di vaccino COVID19 o antinfluenzale negli ultimi 612 mesi.

Ulteriori informazioni sui vaccini raccomandati in Italia sono disponibili [qui](#).

Informazioni e raccomandazioni dell'OMS sulla vaccinazione contro COVID19: [qui](#).

Raccomandazioni OMS per le vaccinazioni di routine: [qui](#).

Durante la partecipazione all'evento

Come restare informati

Per rimanere aggiornato, segui i siti e i canali social ufficiali: [Milano–Cortina 2026 Winter Olympic Games](#), [Regione Lombardia](#), e del [Dipartimento della Protezione Civile](#).

Potresti ricevere comunicazioni ufficiali direttamente sul tuo telefono tramite IT-alert, il sistema nazionale di allarme pubblico che invia messaggi urgenti (ad es. per calamità naturali) a tutti i cellulari presenti nelle aree interessate, senza bisogno di scaricare alcuna app.

Ambulatori vaccinali ad accesso libero (COVID-19 e influenza)

Durante i Giochi Olimpici saranno attivi ambulatori vaccinali ad accesso diretto nelle principali aree olimpiche, che offriranno gratuitamente i vaccini contro l'influenza stagionale e contro COVID19.

Informazioni chiave saranno disponibili anche su [Wikivaccini](#), inclusa una sezione dedicata alle Olimpiadi, per accedere facilmente a indicazioni vaccinali affidabili prima e durante l'evento.

Partecipare con bambini – Baby pitstop

Se partecipi ai Giochi Invernali con bambini, tienili sempre vicini nelle aree affollate e identifica punti di ritrovo nel caso in cui vi separete.

Vesti i bambini a strati, in modo adeguato alle condizioni fredde all'aperto, assicurati che le vaccinazioni di routine siano aggiornate e incoraggia il lavaggio frequente delle mani o l'uso del gel disinfettante, soprattutto prima dei pasti e dopo l'uso dei servizi igienici.

Alcune sedi olimpiche potrebbero offrire aree baby pit-stop o spazi famiglia dedicati all'allattamento, al cambio e al riposo. Consulta le mappe e la segnaletica della sede all'arrivo e utilizza questi spazi per prenderti cura di neonati e bambini piccoli in un ambiente più tranquillo.

Malattie respiratorie

La partecipazione a grandi eventi aumenta il rischio di esposizione a malattie respiratorie. Se non ti senti bene, evita di partecipare a eventi pubblici, lava spesso le mani e non toccarti occhi, naso o bocca per ridurre il rischio di contagio.

Se durante le Olimpiadi sviluppi sintomi similinflenzali (tosse, mal di gola, febbre o difficoltà respiratoria):

- Rimani a casa o in hotel e limita i contatti con altre persone.
- Lava o disinfetta spesso le mani con acqua e sapone o con un prodotto a base alcolica.
- Mantieni una buona igiene respiratoria: tossisci o starnutisci nella piega del gomito.
- Pulisci regolarmente le superfici e gli oggetti che tocchi più frequentemente.
- Indossa una mascherina negli ambienti affollati dove non è possibile mantenere il distanziamento fisico.
- Esegui un test per escludere COVID19 e influenza, se disponibile.

Se ti senti molto male, o se sei a più alto rischio (età avanzata, gravidanza, malattie croniche, immunodeficienza), rivolgiti tempestivamente a un medico.

Esposizione al freddo

Durante l'inverno in Italia, soprattutto nelle aree alpine, le basse temperature possono rappresentare un serio rischio per la salute. L'esposizione prolungata al freddo può causare ipotermia e, nei casi più gravi, può essere fatale.

I segni precoci includono brividi, pelle fredda o pallida, intorpidimento di mani e piedi, stanchezza, goffaggine e difficoltà di concentrazione o confusione.

Per ridurre il rischio, vedi a strati (preferibilmente con uno strato esterno termico e impermeabile) e proteggi testa, mani e piedi.

Bevi bevande calde, consuma cibi energetici ed evita di rimanere fermo all'aperto per lunghi periodi. Limita l'alcool, che aumenta la dispersione di calore e può dare una falsa sensazione di calore.

Se compaiono sintomi di ipotermia, spostati subito in un luogo caldo, rimuovi eventuali indumenti bagnati e cerca rapidamente assistenza medica. Per ulteriori indicazioni sul riconoscimento e la gestione dell'ipotermia: [IFRC Global First Aid Centre](#). Per previsioni meteo dettagliate, ora per ora, consulta il Servizio Meteorologico dell'Aeronautica Militare ([MeteoAM](#)).

Sicurezza di acqua e alimenti

In Lombardia l'acqua del rubinetto è generalmente potabile, quindi può essere utilizzata per bere e per l'igiene orale. Per ridurre il rischio di infezioni trasmesse da alimenti e acqua, consuma frutta e verdura crude solo se ben lavate o sbucciate e mantieni una buona igiene delle mani prima di mangiare.

Durante le Olimpiadi, le autorità sanitarie delle aree ospitanti prevedono controlli rafforzati sulla sicurezza

degli alimenti e dell'acqua potabile. Se hai allergie alimentari o esigenze dietetiche particolari, comunicale chiaramente al personale dei ristoranti.

Igiene delle Mani

Pratica una corretta igiene delle mani lavandole con acqua e sapone per almeno 20 secondi oppure usando un disinfettante a base alcolica quando acqua e sapone non sono disponibili.

Pulisci le mani dopo l'uso dei servizi igienici, prima di mangiare o maneggiare alimenti, e dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso: questo riduce la diffusione di molte infezioni respiratorie e gastrointestinali.

Tieni una piccola bottiglia di gel disinfettante in tasca o nello zaino per poter igienizzare le mani rapidamente sui mezzi pubblici o nelle sedi degli eventi all'aperto.

Igiene, servizi igienici e rifiuti (rischi ambientali)

Nelle sedi olimpiche, utilizza esclusivamente i servizi igienici dedicati e lava le mani dopo il loro utilizzo e prima di mangiare (meglio acqua e sapone; porta con te un disinfettante alcolico per quando i lavabi sono affollati o le scorte finiscono).

In occasione di grandi eventi, gli organizzatori devono provvedere alla pulizia e disinfezione delle superfici maggiormente toccate (compresi i servizi igienici) e mettere a disposizione punti di igienizzazione delle mani, ma è comunque importante proteggersi in prima persona: evita di toccarti il viso, non mangiare con le mani sporche e allontanati da gabinetti intasati, cattivi odori di fognatura o aree eccessivamente sporche.

Se noti condizioni igieniche scarse (ad esempio assenza di sapone, servizi bloccati, accumulo di rifiuti), segnala immediatamente la situazione al personale o alla sicurezza della sede in modo che possano intervenire le squadre di pulizia.

Salute sessuale

- Praticare sesso sicuro

Se pensi di avere rapporti sessuali con nuovi partner o con più partner durante il soggiorno, pianifica in anticipo come proteggere la tua salute e usa il preservativo in modo corretto e costante durante i rapporti vaginali, anali e orali per ridurre il rischio di infezioni sessualmente trasmesse (IST). Ricorda che alcune vaccinazioni (ad esempio contro HPV ed epatite B) riducono ulteriormente il rischio di IST e dovrebbero essere considerate come parte della protezione in ambito di salute sessuale.

In Italia, i preservativi sono ampiamente disponibili in farmacie, supermercati, distributori automatici e in molte stazioni di servizio. L'uso di preservativi insieme a lubrificanti a base d'acqua o di silicone (evita i prodotti a base oleosa) aiuta a prevenire rotture e irritazioni.

Se hai avuto un rapporto non protetto (senza preservativo) o rapporti con più partner, è importante effettuare un test per le IST, soprattutto se presenti sintomi. Anche in assenza di sintomi, sottoporsi al test è comunque raccomandato, perché potresti esserti infettato e trasmettere l'infezione ai partner sessuali.

- **Se hai già sintomi suggestivi** di un'IST (ad esempio bruciore durante la minzione, secrezioni uretrali purulente, presenza di vescicole o lesioni), rivolgiti direttamente a un ambulatorio/servizio per le IST. La

rete dei servizi di prevenzione, diagnosi e cura delle IST in Lombardia è disponibile qui: [Network of STI prevention, testing and care services](#). Se i sintomi sono gravi o urgenti, recati al Pronto Soccorso.

- **Se non hai sintomi ma sei preoccupato per una possibile infezione** da HIV o altre IST, sono disponibili anche test rapidi, in forma strettamente confidenziale, offerti da ONG che collaborano con il sistema sanitario regionale.

I test rapidi permettono una diagnosi e un trattamento precoci, prevenendo complicanze e ulteriori trasmissioni e questi servizi forniscono anche informazioni sulla salute sessuale e distribuiscono preservativi.

In caso di risultato reattivo al test rapido, verrai indirizzato a un ambulatorio specialistico per IST per gli accertamenti di conferma e, se necessario, per il trattamento appropriato

Esposizione a HIV oppure Mpx

Se pensi di essere stato recentemente esposto a HIV o Mpx (ad esempio dopo un rapporto non protetto con un partner di stato sierologico sconosciuto o in caso di rottura del preservativo), contatta un ambulatorio/ servizio per le IST per valutare la necessità di una profilassi post-esposizione (PEP). È disponibile anche un numero dedicato all'HIV: 800 861061

Contracezione d'emergenza (pillola del giorno dopo)

La contraccezione d'emergenza può aiutare a prevenire una gravidanza dopo un rapporto non protetto o in caso di rottura del preservativo. È più efficace se assunta il prima possibile, preferibilmente entro 12–24 ore, e comunque entro alcuni giorni, a seconda del prodotto.

In Italia, le pillole di contraccezione d'emergenza sono disponibili in farmacia e, per gli adulti, spesso anche senza prescrizione medica (a seconda del tipo di farmaco).

Protezione da sfruttamento e violenza sessuale

La violenza sessuale, lo stupro e qualsiasi contatto sessuale non desiderato costituiscono reato in Italia. Se sei in pericolo immediato o hai bisogno di aiuto urgente, chiama il 112 o recati al Pronto Soccorso più vicino. Puoi anche utilizzare l'app Where Are U per condividere rapidamente la tua posizione e, se non puoi parlare, usare la funzione di chiamata silenziosa.

Comunica chiaramente al personale sanitario di aver subito violenza sessuale, così che la tua presa in carico possa essere prioritaria.

I Pronto Soccorso possono fornire cure mediche urgenti, valutare e documentare le lesioni, offrire contraccezione d'emergenza e misure di profilassi per le infezioni quando appropriato, nonché metterti in contatto con servizi specializzati di supporto alle vittime di violenza sessuale. Puoi cercare assistenza sanitaria anche se non ti senti pronto a sporgere denuncia: il personale sanitario potrà spiegarti le opzioni disponibili e i passaggi successivi.

Se hai bisogno di supporto, orientamento o aiuto per trovare servizi sul territorio, puoi contattare il 1522, il numero nazionale antiviolenza e stalking (gratuito, attivo 24/7, disponibile anche via chat). In Lombardia, i Centri Antiviolenza e le Case Rifugio sono elencati sul sito [NonSeiDaSola](#).

Alcool

In Italia è vietato vendere o somministrare bevande alcoliche ai minori di 18 anni. Da dicembre 2024 è in vigore un nuovo Codice della Strada con sanzioni più severe per chi guida in stato di ebbrezza: è vietato guidare con un tasso alcolemico pari o superiore a 0,5 g/L, mentre vige tolleranza zero per i minori di 21 anni, i neopatentati (primi 3 anni di patente) e i conducenti professionali.

Il consumo di alcol comporta seri rischi per la salute, tra cui un aumento del rischio di tumori e di varie malattie cardiovascolari; inoltre compromette il giudizio e la coordinazione, aumentando il rischio di incidenti e traumi, specialmente in contesti affollati e in condizioni invernali. L'assunzione di grandi quantità di alcol in poco tempo può portare a intossicazioni acute, che possono richiedere un intervento medico urgente.

Tabacco

Fumare e svapare è vietato nei luoghi pubblici chiusi (salvo limitate eccezioni per eventuali sale fumatori dedicate), quindi è importante rispettare la segnaletica e non fumare/svapare all'interno. A Milano, il fumo all'aperto è soggetto a restrizioni e, dal 1° gennaio 2025, il divieto è esteso a tutte le aree pubbliche all'esterno, a meno che sia possibile mantenere almeno 10 metri di distanza dalle altre persone.

L'uso di tabacco e l'esposizione al fumo passivo comportano gravi rischi per la salute, tra cui malattie respiratorie e cardiovascolari, oltre a un aumento del rischio di tumori.

Droghe

L'uso di droghe illegali in Italia comporta rischi legali e, ancor più, rischi per la salute (potenza e composizione sconosciute, possibili adulteranti, interazioni pericolose, soprattutto con l'alcol). Se tu o un'altra persona vi sentite molto male (collasso, difficoltà respiratorie, convulsioni, confusione), chiamate immediatamente il 112. Per sospette intossicazioni, è possibile contattare il Centro Antiveleni di Milano (Niguarda) al numero 02 6610.

Sicurezza stradale

Se ti sposti in auto tra le sedi olimpiche, pianifica i viaggi tenendo conto delle condizioni invernali delle strade: su molti tratti può essere obbligatorio avere pneumatici invernali o catene da neve a bordo durante la stagione fredda (spesso dal 15 novembre al 15 aprile, a seconda delle ordinanze locali e della segnaletica). Allaccia sempre le cinture di sicurezza e assicurati che i bambini di statura inferiore a 150 cm utilizzino sistemi di ritenuta omologati e adeguati alla loro età e peso.

Anche se non guidi, neve e ghiaccio improvvisi possono rendere più rischiosi gli spostamenti a piedi e con i mezzi pubblici: monitora gli avvisi meteo e indossa calzature adatte per ridurre il rischio di scivolamenti su neve e ghiaccio.

Persone con disabilità

▪ Assistenza e prenotazione sui treni

Se partecipi alle Olimpiadi Invernali con persone con disabilità, pianifica in anticipo verificando le informazioni ufficiali delle sedi per confermare quali caratteristiche di accessibilità e servizi di assistenza sono disponibili. Per gli spostamenti tra le diverse sedi, consulta in anticipo i siti web ufficiali del trasporto pubblico nazionale.

(Trenitalia), regionale (Trenord) o locale (come la rete metropolitana e ferroviaria di Milano) per individuare percorsi, stazioni e mezzi accessibili, e chiedi supporto al personale dell'evento o dei trasporti quando necessario.

- Servizio DAMA (Disabled Advanced Medical Assistance)

Se accompagni o assisti persone con disabilità complessa durante gli eventi olimpici, tieni presente che in Lombardia è attivo il modello **DAMA (Disabled Advanced Medical Assistance)**, un sistema sanitario progettato per garantire un'accoglienza appropriata e percorsi di cura adattati alle loro esigenze specifiche.

Il modello permette di adeguare ambienti, organizzazione e procedure cliniche, così da favorire un'assistenza più agevole e ridurre lo stress legato alla condizione di base, sia durante visite ambulatoriali, sia in caso di ricovero o accesso al Pronto Soccorso.

Prima di recarti nelle strutture sanitarie, verifica sui siti ufficiali delle ASST quali servizi DAMA sono disponibili e in quali sedi sono attivi. Questo ti aiuterà a programmare eventuali necessità assistenziali e a facilitare la gestione diagnostica e terapeutica delle persone con disabilità complessa.

Per maggiori informazioni, consulta il sito della ASST a cui intendi rivolgerti.

- Interpretariato Lingua Italiana dei Segni nei contesti sociosanitari e sanitari

Se sei una persona sorda che utilizza la Lingua Italiana dei Segni e hai bisogno di un servizio di interpretariato durante una visita sanitaria — ad esempio in Pronto Soccorso, presso la guardia medica o in altri contesti clinici — puoi utilizzare il servizio "Lombardia LIS", che offre videointerpretariato a distanza in tempo reale.

Il servizio può essere utilizzato:

- **negli ambulatori, negli ospedali e negli uffici delle ASST e ATS**, oltre che nelle strutture sociosanitarie private accreditate con il Servizio Sanitario Regionale;
- **per effettuare telefonate**, permettendo alle persone sordi di contattare in autonomia ospedali, numeri di prenotazione di visite ed esami, come il numero verde 800 638 638, e tutti gli altri servizi sanitari regionali;
- **per visite domiciliari o interventi sanitari urgenti**, quando è necessario garantire una comunicazione immediata e accessibile.

Per attivare il servizio, accedi al Servizio di video-interpretariato in LIS a portata di APP | ATS Milano

- Servizi accessibili durante i giochi olimpici e paralimpici invernali milano cortina 2026

Per garantire un'esperienza inclusiva e priva di barriere a tutti gli spettatori con disabilità visiva, uditiva o intellettivorelazionale, nelle sedi che ospiteranno i Giochi saranno attivati servizi dedicati e figure di supporto ("facilitatori"), con l'obiettivo di favorire una piena partecipazione agli eventi sportivi e alle Cerimonie ufficiali.

I servizi previsti includono:

- a) **Audiodescrizione per persone con disabilità visiva**

Sarà disponibile un servizio di audiodescrizione rivolto a persone cieche o ipovedenti, che offrirà una narrazione

chiara e oggettiva di ciò che accade all'interno della venue, permettendo di seguire l'evento sportivo in modo completo e coinvolgente.

b) Interpretariato in Lingua dei Segni a distanza

Nelle principali postazioni di assistenza delle sedi olimpiche sarà attivato un servizio di videointerpretariato in Lingua dei Segni, accessibile tramite smartphone, tablet o computer. Questo consentirà alle persone con disabilità uditiva che utilizzano la Lingua dei Segni di comunicare facilmente con il personale e accedere alle informazioni necessarie durante l'evento.

c) Spazi di Quiet per persone con disabilità intellettuale o con ipersensibilità sensoriale

In alcune venue saranno predisposti ambienti dedicati ("quiet rooms"), dotati dell'attrezzatura necessaria per offrire un luogo tranquillo dove ridurre lo stress legato a sovraccarico sensoriale, rumore, folla, luci intense o intermittenti. Questi spazi sono pensati per migliorare il comfort e il benessere delle persone con disturbi del neurosviluppo o con difficoltà nella gestione degli stimoli ambientali.

Ulteriori informazioni saranno disponibili sul sito [STAI \(Servizi per un Turismo Accessibile e Inclusivo\) seconda edizione – Sondrio e Pavia](#)

Riconoscimento del supporto

Queste indicazioni di salute pubblica sono state elaborate con il supporto della Sede centrale dell'OMS e dell'Ufficio Regionale OMS per l'Europa.



HOST REGION

