

Emergenza

Le alte temperature estive possono costituire un pericolo per la salute degli anziani che vivono soli.

Per aiutare le persone che rimangono a casa nei giorni più caldi e che possono avere bisogno di assistenza sociale o sanitaria è possibile contattare i numeri telefonici della sezione **Chi contattare**.

Chiunque potrà segnalare situazioni di persone anziane che potrebbero vivere situazioni di disagio.

Telefonate per chiedere informazioni e dare aiuto a chi ne ha bisogno e non riesce a chiederlo.

Promosso da



Chi contattare

Servizio Assistenza Anziani di Castelnuovo né Monti

Tel. 0522 610280 - 0522 610250

dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00

Servizio Infermieristico Domiciliare di Castelnuovo né Monti

Tel. 0522 617311

dal lunedì al sabato dalle 7.30 alle 9.00

URP Distretto di Castelnuovo né Monti

tel. 0522 617328

dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 12.00

Polo Sociale Territoriale 1 - Comuni di Villa Minozzo e Toano

Tel. 0522 801122, interno 3

Tel. 0522 805110, interno 2

Polo Sociale Territoriale 2 - Comuni di Castelnuovo né Monti e Vetto

Tel. 0522 610232 - 0522 815221

dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 12.00

Polo Sociale Territoriale 3 - Comuni di Carpineti e Casina

Tel. 0522 615016 - 0522 604722

dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 12.00

Polo Sociale Territoriale 4 - Comune di Ventasso

Tel. 0522 891913 - 0522 891947

dal lunedì al sabato dalle 10.00 alle 12.00

Centrale Unica Cure non urgenti

Tel. 0522 290001 attivo 24 h/24 h

N. verde regionale 800 033033

da lunedì a venerdì 8.30-18.00, sabato 8.30-13.00

Medico di Medicina Generale

Ogni utente potrà contattare il proprio Medico di Medicina Generale



SOLE SÌ SOLI NO

Emergenza calore: come proteggersi

Distretto di
Castelnuovo né Monti

Anziani e caldo: alcuni consigli

Con l'estate e le belle giornate è arrivato anche il grande caldo. È opportuno che tutti, in particolare chi ha raggiunto la terza età, seguano alcuni utili consigli per sopportare meglio il caldo estivo.

In casa



È molto importante **arieggiare la casa**, in particolare durante le ore fresche. Durante le ore più calde è utile chiudere i vetri e le persiane, stare negli ambienti più freschi, evitando le correnti d'aria.

Se è possibile **l'uso del condizionatore è consigliato**. È necessario non creare sbalzi di temperatura superiore a cinque o sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna. È importante anche deumidificare l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. In questo modo si facilita la sudorazione che riduce il calore del corpo. Prima di mettere in funzione gli impianti di condizionamento è necessario smontarli e pulirli. Vanno puliti tutti i filtri dove si accumulano spore e germi.

Se utilizzate il ventilatore, posizionatelo in alto, evitando che il flusso d'aria sia diretto verso il proprio corpo. In ogni caso evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo.

Fuori casa

È consigliato **uscire solo al mattino presto e dopo il tramonto**, se l'aria si è rinfrescata. Se possibile evitare di uscire fra le 11.00 e le 19.00.

Quando si esce è consigliato coprirsi il capo e fare attenzione anche agli occhi, proteggendoli con occhiali da sole. Indossare abiti comodi, leggeri, chiari, non aderenti e di fibre naturali (cotone e lino), perché il materiale sintetico scalda e impedisce al corpo di disperdere il calore.

È utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo. Alcuni farmaci possono rendere più sensibili al sole, se ci si espone utilizzare una protezione adeguata.

Cosa mangiare e bere

È importante **bere molta acqua frequentemente**, nel corso della giornata, anche se non si avverte lo stimolo della sete, almeno due litri al giorno (10 bicchieri). In alternativa si possono utilizzare the, succhi di frutta, latte; evitare gli alcolici, il caffè e le bevande gasate.

È consigliato mangiare molta frutta e verdura, anche sotto forma di frullati e centrifugati. Frutta e verdure contengono una grande percentuale d'acqua e sono fonte naturale di vitamine e sali minerali. Evitare inoltre bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi.

Fare **pasti leggeri e frequenti**, ridurre i condimenti, mangiare variato e masticare gli alimenti con cura per migliorare la digestione. Sono consigliati **gelati e sorbetti al gusto di frutta**.

I farmaci

Se prendete farmaci per il diabete, per la pressione arteriosa o per il cuore, è importante **consultare il medico** per "aggiustare", se serve, la terapia.

In ogni caso, se avvertite dolore alla testa, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e chiedete aiuto.

