

Emergenza

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

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni più caldi e che possono avere bisogno di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, è stato attivato il **Centro di ascolto** con il numero:

0522 320666

Questo numero è attivo dalle:
9,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00
tutti i giorni (compreso la domenica),
dal 10 giugno al 10 settembre.



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.

Centro di ascolto

Il Centro di ascolto è gestito in collaborazione tra Comune, AUSL e Associazioni di Volontariato Auser, Emmaus, Croce Verde e Croce Rossa.

Poli Territoriali dei servizi sociali

Ricordiamo inoltre che per ogni bisogno o segnalazione è possibile rivolgersi ai Poli Territoriali:

Polo 1

Via Monte S. Michele, 1/E
tel. 0522 585487 / 585488

Polo 2

Via Elli Cervi, 70
tel. 0522 585456 / 585461

Polo 3

Via Della Costituzione, 12/c
tel. 0522 585400 / 2 / 3

Polo 4

Via Ghandi, 20
tel. 0522 585480 / 585477 / 8

Polo 5

Via Marzabotto, 3
tel. 0522 435258

Orari

Lunedì, Mercoledì, Venerdì: 8,30 - 11,30

Emergenza caldo



**Chiama per qualcuno
che non sa
chi chiamare**

0522 320666



**RETE
auser**
Croce Verde
Croce Rossa
Emmaus



Comune di Reggio Emilia
Assessorato Diritti di
Cittadinanza e Pari Opportunità
Coordinamento Centri Sociali
Comuni del Distretto
di Reggio Emilia

Anziani e caldo: alcuni consigli

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

In casa

È importante **arieggiare la casa**, in particolare durante le ore fresche. Mentre durante le ore più calde è utile chiudere i vetri e le persiane, stare negli ambienti più freschi evitando però 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 formano veri nidi di spore e germi.

Se utilizzate il ventilatore posizionate 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.

A questo proposito, è utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.



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.



Cosa mangiare e bere

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 assumete 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.

