

Difendersi dal caldo

Consigli per sopportare meglio il caldo estivo

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti, in particolare, agli anziani e ai disabili, i soggetti più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive, un pericolo che può accrescere se queste persone vivono sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

Chi è a rischio

- Anziani
- Persone con malattie croniche e che assumono regolarmente e con continuità farmaci (cardiopatici, ipertesi, pazienti affetti da malattie dell'apparato respiratorio, diabetici, neuropatici, obesi)
- Portatori di handicap
- Persone che vivono sole
- Bambini piccoli

Abitudini

- È bene evitare di uscire nelle ore calde della giornata (evitare di uscire dalle ore 12.00 alle 17.00).
- Evitare l'esposizione diretta al sole. Quando si è fuori indossare il cappello, è bene riposarsi frequentemente, e portarsi dietro sempre una bottiglia d'acqua.
- È molto utile seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio, sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde.

Luoghi di incontro a libero accesso

Centri sociali anziani delle Circoscrizioni:

luoghi d'incontro per gli anziani del territorio, offrono ambienti climatizzati, attività ricreative e di socializzazione

Circoscrizione 1

Via F. Nullo, 25 - tel. 0543 29527 (cell. Presidente: sig. Ravaglioli Oredano 333 9714055)

Aperto tutti i giorni dalle ore 13.30 alle 18.30

Circoscrizione 2

Via Sillaro, 42 tel. 0543 7000640 Cell. 346 6136017

Aperto tutti i giorni dalle ore 14.00 alle 18.30

Circoscrizione 3

Via Orceoli, 15 - tel. 0543 721131

Aperto tutti i giorni, escluso i festivi, dalle ore 15.00 alle 17.00 e, domenica inclusa, dalle ore 20.00 alle 23.00

Circoscrizione 4

Via Paolo Porzio, 6 - tel. 0543 60454

Aperto tutti i giorni dalle 8.30 alle 12.00, dalle 15.00 alle 18.00 e dalle 20.00 alle 23.00 fino al 14.07.07 e dal 20.08.07

Alimentazione

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete.
- Bere è importante quanto prendere una medicina.
- Evitare di bere bevande gassate e troppo zuccherate. È meglio non bere bevande troppo fredde ed evitare gli alcoolici.
- Fare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura. È meglio evitare cibi troppo caldi.

Abbigliamento

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (evitare la seta).
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano assicurarsi che non sia troppo vestito.

Farmaci

- Chi assume farmaci in modo continuativo, consulti il medico di famiglia, prima di interrompere o modificare la terapia.

- Non assumere integratori di sali minerali, senza consultare il proprio medico.

Attenzione

Se si avverte

- vertigine, senso di instabilità, mal di testa
 - difficoltà di respirazione
- è meglio chiamare il proprio medico di famiglia.**

In casa

- Usare tende per non fare entrare il sole.
- Chiudere le imposte nelle ore più calde.
- Se si resta in casa trattenersi negli ambienti più freschi.
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscaldare l'ambiente domestico.
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta).
- Se si usano ventilatori, per fare circolare l'aria, non indirizzarli direttamente sulla persona.

- Ricordare che fare bagni o docce con acqua tiepida rinfrescano e danno una sensazione di benessere.

Fuori casa

- Stare con altre persone aiuta a sopportare meglio anche il caldo. Se ci si può muovere è bello andare in luoghi freschi dove si possono incontrare amici, e conoscenti.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.

Telefono

Il telefono aiuta a stare in contatto con altre persone. È bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia. Se non riesci a chiamare tu, chiedi di essere chiamato da qualcuno regolarmente.

COMANDO PROVINCIALE DEI VIGILI DEL FUOCO DI FORLÌ-CESENA durante i mesi estivi, mantiene aperta la caserma tutti i giorni dalle ore 8.00 alle 20.00 per l'accoglienza di persone anziane con possibilità di visite guidate e disponibilità di uno spazio dotato di mezzi multimediali e di una sala di lettura. Per informazioni: Comando Provinciale dei Vigili del Fuoco viale Roma 97 tel. 0543 410811

OPERATORE DOMICILIARE DI QUARTIERE PER GLI ANZIANI: è un nuovo servizio finalizzato a raccogliere i bisogni e offrire un aiuto alla vita quotidiana delle persone anziane residenti, attualmente attivato nei quartieri: Schiavonia (Circ. 1), San Pietro (Circ. 1), Cava (Circ. 2), Spazzoli (Circ. 4), Resistenza (Circ. 5). Per ulteriori informazioni tel. 0543 712792 - 712774.

Associazione di volontariato Auser

Sede centrale V.le Roma, 124, **Tel. (numero verde) 800 995988**

Aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 15.00 alle ore 18.00. Offre compagnia telefonica, compagnia a domicilio, spesa a domicilio, consegna farmaci ai grandi ammalati.

Comune di Forlì

Servizio assistenza anziani

Corso Diaz, 21 - Orari di apertura al pubblico:

lunedì e venerdì dalle ore 8.30 alle 13.30, martedì dalle ore 9.00 alle 18.00, giovedì dalle ore 15.30 alle 17.30. Centralino: tel. 0543 712771. Uffici amministrativi: tel. 0543 712792 - 712774. Per situazioni di difficoltà o per informazioni, oltre gli orari indicati, rivolgersi alla Protezione Civile. **Polizia Municipale tel. 0543 712000 dalle ore 7.00 di mattina alle ore 1.00 di notte, tutti i giorni feriali e festivi.**

Per informazioni e appuntamenti con le Assistenti sociali: Call Center 840 000.892 attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 13.00 e dalle ore 14.00 alle 18.00, il sabato dalle ore 9.00 alle 13.00.

Servizi e interventi socio-assistenziali rivolti agli anziani

Consegna pasti a domicilio: è un servizio destinato alle persone anziane che ne fanno richiesta; alle quali viene consegnato il pasto quotidianamente. Servizio anziani, Corso Diaz, 21 - tel. 0543 712792.

Assistenza domiciliare: è un servizio che vuole favorire il mantenimento delle persone anziane e/o inabili nel proprio nucleo familiare.

Servizio anziani, Corso Diaz, 21 - tel. 0543 712792

Tele soccorso e telecompagnia: è un servizio di pronto intervento, realizzato dal servizio anziani, in collaborazione con Forlifarma. Rivolgersi a Forlifarma Via Passo Buole, 54 - tel. 0543 725821 - numero verde 800 901268

Protezione sanitaria

È a disposizione la rete dei servizi sanitari: **PRONTO SOCCORSO, OSPEDALI, CASE DI CURA e STRUTTURE DI ASSISTENZA PER GLI ANZIANI, DIPARTIMENTI DI SALUTE MENTALE e di CURE PRIMARIE.** Informazioni sono state fornite a medici, pediatri di famiglia, infermieri dell'assistenza domiciliare. Per informazioni: Servizio Assistenza Anziani dell'AUSL tel. 0543 731137.



Aiutaci a migliorare i servizi offerti alla popolazione anziana del territorio segnalando necessità, richieste e suggerimenti al **Call Center Servizi Sociali del Comune di Forlì** **Tel. 840 000892** da lunedì a venerdì ore 9.00-13.00 e 14.00-18.00 sabato ore 9.00-13.00

Emergenze sanitarie

- Se si sospetta un malore grave, un collasso, un infarto, un colpo di calore, telefonare subito al 118;
- se il malessere non è grave:
 - tutti i giorni feriali dalle ore 8.00 fino alle ore 20.00 si può chiamare il proprio medico di base;
 - tutti i giorni feriali dalle ore 20.00 fino alle ore 8.00 del mattino successivo, il sabato e i prefestivi dalle ore 8.00 fino alle ore 8.00 del lunedì, si può chiamare il servizio di "Continuità Assistenziale" o Guardia Medica, tel. **0543 731601.**

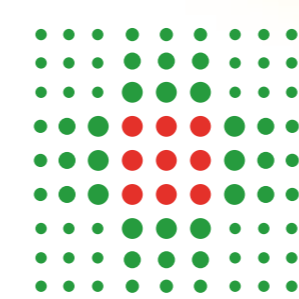
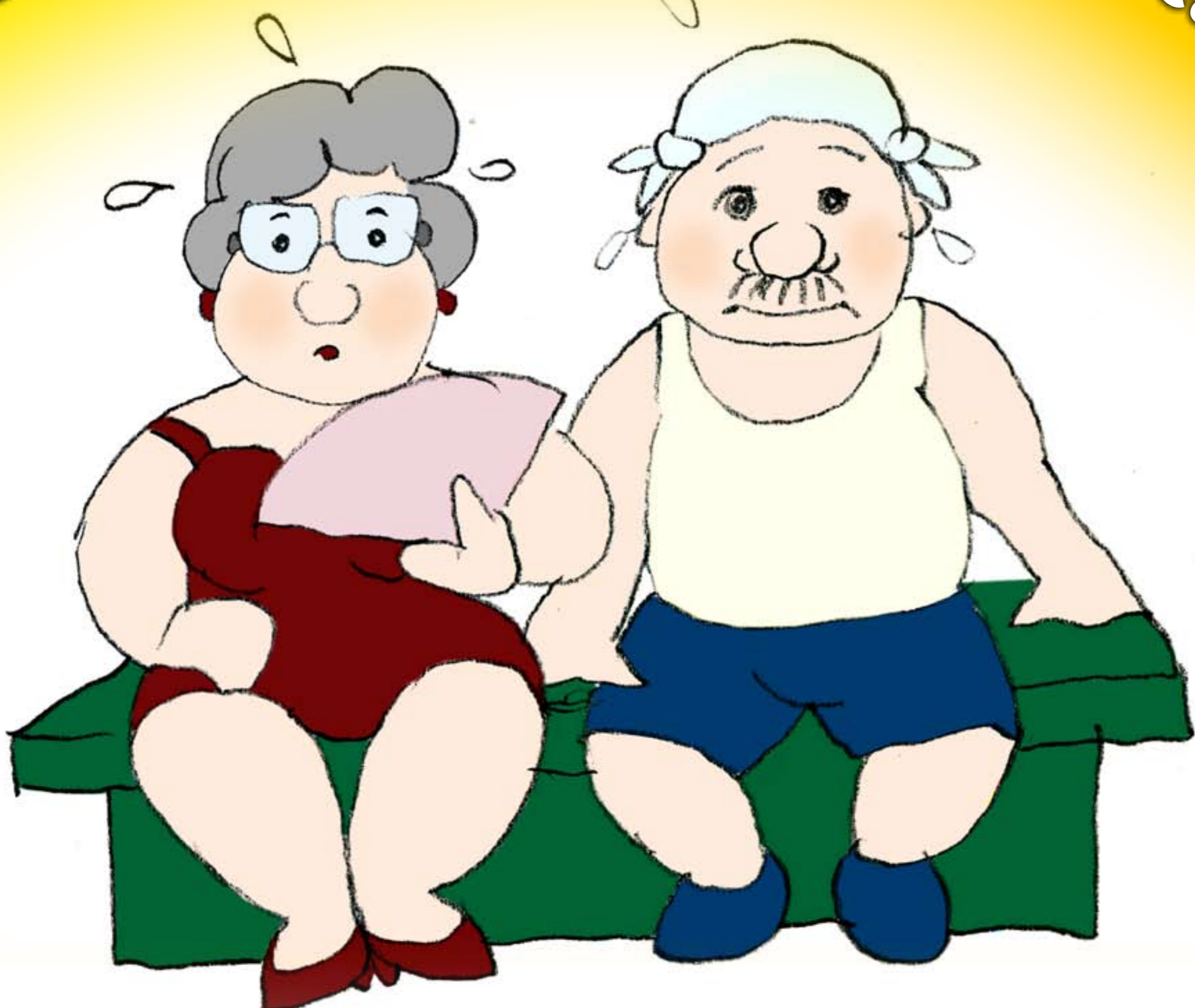
Protezione Civile

Corso della Repubblica, 99

Il numero telefonico per i cittadini che si trovassero in situazioni di difficoltà o volessero acquisire informazioni è: **Polizia Municipale** tel. **0543 712000** dalle ore 7.00 di mattina alle ore 1.00 di notte, tutti i giorni feriali e festivi.

Programma di protezione per gli anziani del nostro territorio per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo realizzato da Comune, AUSL e Volontariato

ESTATE 2007



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Forlì



Comune di Forlì
Servizio Politiche di Welfare
Protezione Civile

Comune di Bertinoro

Servizi Sociali
Piazza Libertà, 1
tel. 0543 469217 - fax 0543 444486
Orari: lunedì, martedì, giovedì e venerdì: dalle ore 9.00 alle 13.00; il giovedì: dalle ore 15.00 alle 17.00
L'Assistente Sociale riceve il venerdì: dalle ore 10.30 alle 12.30 in Via Cavour, 9 tel. 0543 445103

Comune di Forlimpopoli

Servizi Sociali
Via Brunori, 2B e 4
tel. 0543 749233 - fax. 0543 744790
Orari: dal lunedì al venerdì: dalle ore 10.00 alle 13.00; martedì e giovedì: dalle ore 15.00 alle 17.00
L'Assistente Sociale riceve il martedì e giovedì: dalle ore 9.00 alle 11.00 presso la A.USL in Via Bazzocchi, 2 (di fronte al CUP) tel. 0543 733275

Comune di Castrocaro Terme e Terra del Sole

Servizi Sociali
Viale Marconi, 81
tel. 0543 767101 - fax 0543 768301
tel. 0543 766406
Orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 13.00
L'Assistente Sociale riceve su appuntamento presso A.U.S.L. in Via Maltoni, 43 tel. 0543 769201