

## 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 18 giugno al 14 settembre 2007.**



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 435876 / 438308

### Polo 2

Via Elli Cervi, 70  
tel. 0522 308424 / 303093

### Polo 3

Via Della Costituzione, 12/c  
tel. 0522 585400

### Polo 4

Via Ghandi, 20  
tel. 0522 281492

### 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. 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 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 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.

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.

