

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



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Chi contattare

Segreteria Servizio Assistenza Anziani di Correggio 0522 630238

da Lunedì a Venerdì dalle 9.00 alle 13.00

URP Distretto Correggio 0522 630211

dalle 8.00 alle 13.00 da lunedì a sabato

N. verde regionale 800 033033

dalle 8.30 alle 18 da lunedì a venerdì,
dalle 8.30 alle 13 al sabato

Centrale Unica Cure non urgenti 0522 290001

attivo 24 h/24

Medico di Medicina Generale ogni utente potrà contattare il proprio Medico di Medicina Generale

Ministero della Salute: 1500

dalle 9 alle 18 da lunedì al venerdì



**SOLE SÌ
SOLI NO**

**Emergenza calore:
come proteggersi**

Distretto di Correggio

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. 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 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. 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. 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 un litro e mezzo al giorno (salvo diverse indicazioni mediche). In alternativa bere 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 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.

