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

Comune di Boretto
COMUNE di BRESCELLO
Comune di Gualtieri
Comune di Guastalla
Comune di Luzzara
Comune di Novellara
Comune di Poviglio
Comune di Reggiolo
SERVIZIO SANITARIO REGIONALE EMILIA-ROMAGNA Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto di tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Comprehensive Cancer Centre
unione dei Comuni BASSA REGGIANA

Chi contattare

BORETTO - Servizio Sociale **348 2949011**
dalle 8 alle 13 da lunedì a sabato

BRESCELLO **0522 962894**
Assistente Sociale dalle 8.30 alle 13.30 da lunedì a venerdì
Sportello Sociale martedì dalle 10 alle 13,
giovedì dalle 10 alle 13 e dalle 14.30 alle 17.30

GUALTIERI - Sportello Sociale **0522 221837**
dalle 9 alle 13 lunedì, mercoledì, venerdì

GUASTALLA - Sportello Sociale **0522 839749**
dalle 8.30 alle 13 da lunedì a venerdì

LUZZARA - Sportello Sociale **0522 223823**
dalle 10 alle 13 martedì
dalle 14.30 alle 17.30 mercoledì
dalle 8.30 alle 11.30 sabato

NOVELLARA - Servizio Sociale **0522 654948/655481**
dalle 8 alle 13 da lunedì a sabato

POVIGLIO - Servizio Sociale **327 9207268**
dalle 9 alle 13 da lunedì a sabato

REGGIOLO - Servizio Sociale
0522 213731/213740/213748
dalle 8.30 alle 13 da lunedì a sabato

URP Distretto Guastalla **0522 837650**
dalle 8.30 alle 17 da lunedì a venerdì

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

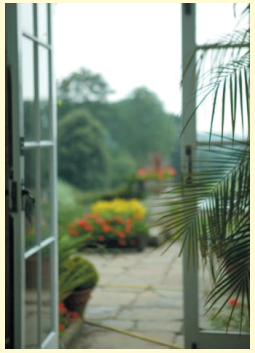
Emergenza calore: come proteggersi

Distretto di Guastalla

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



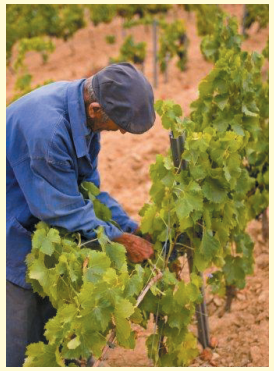
È importante **arieggiare la casa**, in particolare durante le ore fresche. Durante le ore più calde è utile chiudere i vetri e le persiane, stare negli ambienti più freschi, evitando però le correnti d'aria.



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.