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 dai metà giugno a metà settembre, da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00, nei giorni festivi e prefestivi dalle 9.00 alle 18.00.

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 e Azienda Usl di Reggio Emilia e Associazioni di Volontariato Auser, Croce Verde e Croce Rossa.

Sportelli Sociali del Distretto di Reggio Emilia

Polo Est - Via G. Vecchi 2/a • Reggio Emilia
Polo Ovest - Via F.lli Cervi, 70 • Reggio Emilia
Polo Nord - Via Trento e Trieste, 11 • Reggio Emilia
Polo Sud - Via Ghandi, 20/a • Reggio Emilia

Per contattare lo Sportello Sociale e chiedere informazioni o un appuntamento, sono attivi i seguenti riferimenti:
Telefono: 0522 585472
E-mail: appuntamentisportellosociale@comune.re.it
Sito web: http://www.comune.re.it/polisocialiterritoriali

Unione Terra di Mezzo
Piazza Libertà 1 - Cadelbosco Sopra
Tel. 335 7678626, lunedì, martedì, mercoledì, venerdì 9.00-13.00, giovedì 14.30-17.00; sabato 9.00-12.00

Unione Colline Matildiche
Casa della Salute di Puianello
Via Amendola 1 - Puianello Tel. 0522 880565 (lunedì, martedì, giovedì, venerdì 8.30-9.30 e 12.00-13.00).
Aperto lunedì, martedì, giovedì, venerdì dalle 9.30 alle 12.00

Emergenza caldo

Chiama per qualcuno che non sa chi chiamare

0522 320666

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

COMUNE DI REGGIO NELL'EMILIA

Reggio Emilia città delle persone

FARMACIE COMUNALI RIUNITE

In collaborazione con
Auser
Croce Verde
Croce Rossa
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 molto 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 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

É 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.
É 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 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.

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.