

Reggio Emilia, venerdì 5 giugno 2026

COMUNICATO STAMPA

Emergenza caldo e anziani, il numero amico da chiamare e i consigli per affrontare le alte temperature

Un piano di intervento di Ausl e Comune di Reggio Emilia in collaborazione con Auser, Croce Verde, Croce Rossa. Da lunedì 8 giugno è attivo il Centro di ascolto per segnalare situazioni di bisogno e alleviare la solitudine

Con un'anticipazione d'estate anche in città è arrivato il grande caldo e, come ogni anno, l'Azienda USL IRCCS e il Comune di Reggio Emilia, in collaborazione con altri enti e organizzazioni di volontariato (Auser, Croce Verde, Croce Rossa), hanno messo a punto un **piano di intervento** per promuovere azioni volte ad alleviare la solitudine delle persone anziane e per fornire un adeguato aiuto in caso di bisogno. Le alte temperature estive possono, infatti, costituire un pericolo per la salute soprattutto per gli anziani che vivono soli.

Il Centro d'ascolto nasce dunque per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni più caldi e che possono avere bisogno di assistenza sociale o sanitaria oppure che, semplicemente sentono l'esigenza di scambiare due parole al telefono. **Da lunedì 8 giugno a metà settembre il Centro di ascolto** sarà attivo al numero **0522 320666**. Per i cittadini del **Distretto di Reggio Emilia** il numero è attivo dalle **ore 9 alle ore 12 dal lunedì a venerdì; dalle ore 9 alle ore 18 il sabato e la domenica**. Al centro di ascolto chiunque può segnalare situazioni con persone anziane che potrebbero vivere situazioni di disagio. È inoltre possibile telefonare per chiedere informazioni e aiutare chi ha bisogno. 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.

È, infine, possibile rivolgersi agli sportelli sociali del Distretto di Reggio Emilia per chiedere informazioni o un appuntamento utilizzando i seguenti riferimenti: telefono: 0522 585472; E-mail: appuntamentisportellosociale@comune.re.it; sito web: <http://www.comune.re.it/polisocialiterritoriali>. In provincia infine sono attivi gli sportelli: Unione Terra di Mezzo - piazza Libertà 1 - Cadelbosco Sopra (Tel. 335 7678626, lunedì, martedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 13, giovedì dalle 14.30 alle 17; sabato dalle 9 alle 12). Unione Colline Matildiche - Casa della Salute di Puianello via Amendola 1 (Tel. 0522 880565 aperto lunedì, mercoledì, giovedì, venerdì dalle 9.30 alle 12)

Strategie per combattere il caldo – Durante i picchi di calore è opportuno che tutti, in particolare le persone più fragili e gli anziani, seguano alcuni utili consigli per sopportare meglio le alte temperature. Arieggiare la casa durante le ore più fresche, mentre nei momenti più caldi è utile chiudere i vetri e le persiane utilizzando, quando è possibile, il condizionatore. Negli ambienti chiusi è necessario non creare eccessivi sbalzi di temperatura con l'esterno: il termometro tra le mura domestiche non dovrà superare i cinque o sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna. Gli impianti di condizionamento devono avere la corretta manutenzione per mantenere l'ambiente salubre, è dunque necessario pulire i filtri dove si accumulano spore e germi. Deumidificare l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile è un altro fattore fondamentale: in tal modo si facilita la sudorazione riducendo il calore percepito dal corpo.

È bene pianificare le uscite al mattino e dopo il tramonto evitando la fascia oraria compresa fra le 11 e le 19. Durante le uscite occorre coprire il capo, proteggere gli occhi con occhiali da sole e indossare abiti non aderenti, leggeri, di colore chiaro e di fibre naturali (cotone e lino), perché il materiale sintetico impedisce la dispersione del calore. 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, infine, possono rendere la pelle più sensibile al sole, se ci si espone occorre quindi utilizzare una protezione adeguata. Nel corso della giornata bisogna bere molta acqua e di frequente, 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. Da evitare, invece, gli alcolici, il caffè e le bevande gasate. È consigliato mangiare molta frutta e verdura, anche sotto forma di frullati e centrifugati, che contengono una grande percentuale d'acqua e sono fonte naturale di vitamine e sali minerali. I pasti devono essere leggeri e frequenti, poco conditi e composti di una buona varietà di alimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta. Consigliato, per chi fa uso di farmaci per il diabete, la pressione arteriosa o il cuore, un consulto con il medico per adeguare, se serve, la terapia. In caso di malesseri, come dolore alla testa, sensazione di svenimento o un calo di pressione, meglio bagnarsi immediatamente il viso e la testa con acqua fresca, rimanere a riposo al fresco e chiedere aiuto.

Gli Uffici Stampa