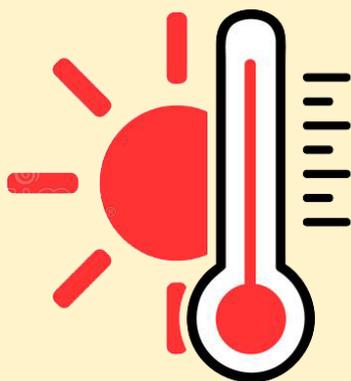


Ondate di calore e monitoraggio persone fragili



Pedemontana Sociale ha attivato il piano di monitoraggio per le persone in condizioni di fragilità, geolocalizzate con mappa interattiva che consente agli **operatori autorizzati** di conoscere lo stato di salute e il grado di autosufficienza, oltre alle condizioni abitative e relazionali. Il monitoraggio può essere telefonico o diretto. In caso di necessità vengono attivati i servizi di assistenza o di emergenza.

6 REGOLE per difenderti dal caldo

- 1 BEVI MOLTA ACQUA** a temperatura ambiente, anche se non hai sete.
- 2 PASTI LEGGERI** Frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi, pasta, pesce.
- 3 EVITA DI USCIRE NELLE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA** dalle 12 alle 17.
- 4 CONDIZIONATORI** Fissa una temperatura non più di 6/7° di differenza rispetto a quella esterna.
- 5 UTILIZZA VESTITI COMODI LEGGERI E FRESCHI** chiari e di fibre come cotone e lino.
- 6 INFORMATI SUI FARMACI CHE ASSUMI IN MODO CONTINUATIVO** dal tuo medico.

In caso di necessità puoi rivolgerti a...

AL TUO MEDICO DI FAMIGLIA e, in sua assenza, al sostituto.

ALLA GUARDIA MEDICA attiva:

- **Di notte:** dal lunedì alla domenica, dalle ore 20 alle 8 del giorno successivo.
- **Di giorno:** nei giorni prefestivi, dalle ore 10 alle ore 20 (al sabato dalle 8 alle 20) e nei giorni festivi, dalle ore 08 alle ore 20.

Recapiti i Guardia medica nei Comuni dell'Unione Pedemontana Parmense:

- **COLLECCHIO:** Via Rosselli 1 c/o Assistenza Volontaria – **Tel. 0521 802244**
- **TRAVERSETOLO:** Via Verdi 18 c/o Croce Azzurra – **Tel. 0521 842853**

**IN CASO DI MALORE IMPROVISO O DI EMERGENZA,
TELEFONARE SUBITO AL NUMERO GRATUITO 118**