

A chi rivolgersi in caso di malessere

AL MEDICO DI FAMIGLIA

Scrivi il suo numero qui sotto
e tienilo a portata di mano:

ALLA GUARDIA MEDICA

- **Dal lunedì alla domenica**, dalle ore 20 alle 8 del giorno successivo
- **Nei giorni prefestivi**, dalle ore 10 alle 20 (al sabato dalle 8 alle 20)
- **Nei giorni festivi**, dalle ore 8 alle 20

Contatti Guardia medica

- **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
TELEFONARE AL 112

NUMERO VERDE

Servizio Sanitario Regionale

800 033 033

Contatti Sportelli sociali

COLLECCHIO

Tel. 0521 301239

FELINO

Tel. 0521 335975

MONTECHIARUGOLO

Tel. 0521 687706

SALA BAGANZA

Tel. 0521 331350

TRAVERSETOLO

Tel. 0521 344551

Avviso importante!

Alcune indicazioni su "*Che cosa fare*"
fornite in questo opuscolo, sono valide
per persone che non abbiano controindicazioni
sanitarie particolari.

**Nel dubbio è opportuno parlarne
con il proprio medico di famiglia.**

 **PEDEMONTANA
SOCIALE**

 **PEDEMONTANA
SOCIALE**

RESTIAMO AL FRESCO



**Come difendersi
dalle ondate di calore**

I sintomi di allarme

DISIDRATAZIONE E COLPO DI CALORE

- Disorientamento e stato confusionale
- Nausea e vomito
- Sonnolenza, anche profonda
- Intolleranza alla luce
- Abbassamento pressione arteriosa
- Secchezza della pelle e della lingua

Nel caso in cui una persona accusi un "COLPO DI CALORE", occorre chiamare il 118. Mentre si aspetta l'ambulanza si consiglia di:

- Togliere i vestiti
- Portarla in un luogo fresco e ventilato
- Farle spugnature fredde e metterle una borsa di ghiaccio sulla testa

IL PIANO DI MONITORAGGIO

Durante il periodo estivo Pedemontana sociale attiva il piano di monitoraggio per le persone fragili, geolocalizzate su una mappa interattiva. Il monitoraggio può essere telefonico o diretto. In caso di necessità vengono attivati i servizi di assistenza o di emergenza.

COSA FARE

BEVETE MOLTA ACQUA (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete.

CONSUMATE PASTI LEGGERI scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi, e cibi privi di grassi come pasta, pesce, evitando carne e formaggi. Il gelato va bene, ma alla frutta.

RIDUCETE L'ATTIVITÀ FISICA, se fa caldo è sempre meglio non esagerare.

ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI! Danno refrigerio, ma non bisogna creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.

OSCURATE LE FINESTRE orientate verso il sole nelle ore diurne e tenetele aperte durante la notte.

BAGNI, DOCCE E SPUGNATURE sono di grande sollievo.

ATTENZIONE ALL'ABBIGLIAMENTO, indossate abiti ampi che non ostacolano la traspirazione, di colore chiaro, preferibilmente in cotone o lino.

COPRITEVI IL CAPO quando uscite di casa e mettete gli occhiali da sole.

STATE IN COMPAGNIA di altre persone, aiuta a sopportare meglio il caldo. Se vi potete muovere, andate in luoghi freschi.

TENETE A PORTATA DI MANO IL TELEFONO e i numeri di emergenza, di amici/parenti e dei servizi sociali. Se non riuscite a telefonare, chiedete a qualcuno di essere chiamati regolarmente.

COSA NON FARE

NON ESPONETEVI AL CALORE O AL SOLE, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle 12 alle 17 circa).

EVITATE LE BEVANDE GHIACCiate, gasate e troppo ricche di zuccheri. Non assumete superalcolici e moderatevi con il vino, perché l'alcol produce calore. Non sono indicate per l'anziano le bevande "per sportivi" (integratori liquidi), troppo ricche di sali.

EVITATE I CIBI GRASSI o fritti, troppo elaborati, piccanti o troppo ricchi di zucchero (caramelle, dolci, ecc.).

EVITATE I LUNGH VIAGGI in automobile o in pullman nelle ore più calde se il mezzo non è dotato di aria condizionata. In caso di necessità, effettuate più soste in zone ombreggiate.

NON INTERROMPETE O MODIFICATE UNA CURA DI VOSTRA INIZIATIVA, senza avere preventivamente consultato il vostro medico di famiglia.

