

## 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 primi di giugno a metà settembre, dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00, 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 chiedertelo.

## Centro di ascolto

Il Centro di ascolto è gestito in collaborazione tra Comune e Azienda Usl di Reggio Emilia e Associazioni di Volontariato Auser, Emmaus, Croce Verde e Croce Rossa.

## Sportelli Sociali del Distretto di Reggio Emilia

### Polo Est

Via G. Vecchi 2/a · Reggio Emilia  
tel. 0522 585488

### Polo Ovest

Via F.lli Cervi, 70 · Reggio Emilia  
tel. 0522 585460

### Polo Nord

Via F.lli Manfredi, 12/c · Reggio Emilia  
tel. 0522 585401

### Polo Sud

Via Ghandi, 20/a · Reggio Emilia  
tel. 0522 585477

È possibile telefonare agli Sportelli Sociali il lunedì, mercoledì e venerdì 14.30-17.30.

### Unione Terra di Mezzo

Piazza Libertà 3 - Cadelbosco Sopra  
Tel. 0522 918547  
mercoledì 9.00-13.00; giovedì 14.30-17.30

### Unione Colline Matildiche

Casa della Salute di Puianello  
Via Amendola 1 - Puianello Tel. 0522 880565  
dal lunedì al venerdì dalle 7.30 alle 13.00

## Emergenza caldo



Chiama per qualcuno  
che non sa  
chi chiamare

**0522 320666**

Comune di Reggio Emilia  
Azienda USL di Reggio Emilia  
Associazioni di Volontariato Auser, Emmaus, Croce Verde e Croce Rossa



A.S.P. Reggio Emilia  
Auser  
Croce Verde  
Croce Rossa  
Emmaus  
Coordinamento  
Centri Sociali

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 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, posizionate lo 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



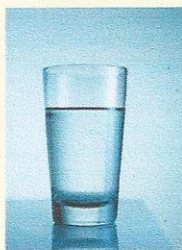
È consigliato **uscire solo al mattino presto e dopo il tramonto**, se l'aria si è rinfrescata. Se possibile evitare di uscire fra le 11.00 e le 19.00.

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 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.



### 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.

