



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

In caso di difficoltà
a disposizione il centro
telefonico di assistenza
24 ore su 24
Consigli utili

Emergenza caldo: come difendersi

Il grande caldo che l'estate porta con sé si può meglio attraversare seguendo alcune norme. È opportuno che siano praticate in particolare da chi ha raggiunto la terza età. A Reggio Emilia sono stati attivati anche alcuni servizi particolari per aiutare soprattutto gli anziani che rimangono in città nei giorni più caldi.

È stata creata una rete di servizi assistenziali appositi, cui partecipano e contribuiscono vari enti ed associazioni: l'Azienda Usl, l'Arcispedale Santa Maria Nuova, il Comune di Reggio Emilia, i Comuni del Distretto di Reggio, Rete e le associazioni di volontariato (Auser, Croce Rossa, Croce Verde, Emmaus, Coordinamento Centri Sociali).

Emergenza caldo

Alcuni consigli

- mangiare molta frutta e verdura



- bere molta acqua



- se sei in difficoltà chiama il Centro di Ascolto

Chiama per qualcuno
che non sa
chi chiamare

0522 320666

attivo dal 10 giugno
al 10 settembre

Centro di ascolto: 0522 320666

Tra i servizi, spicca il Centro di ascolto (0522.320666), il cui numero è dedicato a chi necessita di assistenza sociale o sanitaria, ma anche a chi vuole solo scambiare due parole al telefono. A questo numero telefonico, inoltre, chiunque può

segnalare i casi di persone anziane che potrebbero vivere situazioni di disagio, che hanno bisogno di aiuto, ma non riescono a chiederlo direttamente.

Il numero, attivo fino al 10 Settembre, funziona tutti i giorni (domenica inclusa) dalle 9 alle 12 e dalle 15 alle 18.

CONSIGLI UTILI

In casa: è importante arieggiare l'ambiente, in particolare durante le ore fresche (notte e prima mattina). Durante le ore più calde, invece, è meglio chiudere vetri e persiane e stare negli ambienti più freschi, evitando però le correnti d'aria. Se è possibile, l'uso del condizionatore è consigliato. In questo caso, è necessario non creare sbalzi di temperatura superiore a cinque o sei gradi in meno rispetto alla temperatura esterna. È utile anche deumidificare l'ambiente, per 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: in particolare, va fatta attenzione a tutti i filtri, dove possono formarsi nidi di spore e germi. Se si utilizza un ventilatore, è necessario posizionarlo in alto, evitando che il flusso

d'aria sia diretto verso il proprio corpo. In ogni caso, bisogna evitare di passare all'improvviso dal caldo al freddo.

Fuori casa: è consigliato uscire solo il mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Se possibile, evitare comunque di uscire fra le 11 e le 19.

Quando si esce, è importante coprirsi il capo e fare attenzione anche agli occhi, proteggendoli con occhiali da sole. Inoltre, è meglio 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. Per questo, è utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.

Cosa mangiare e bere: è importante bere molta acqua frequentemente, nel corso della giornata, anche se non si av-

verte lo stimolo della sete: si consigliano almeno due litri al giorno (10 bicchieri). In alternativa, si possono utilizzare thè, succhi di frutta, latte; vanno invece evitati gli alcolici, il caffè e le bevande gasate. Evitare inoltre bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi. È consigliato mangiare molta frutta e verdura (anche sotto forma di frullati e centrifugati o gelati e sorbetti): questi cibi, che contengono una grande percentuale d'acqua, sono fonte naturale di vitamine e sali minerali. In generale, comunque, è preferibile fare pasti leggeri e frequenti, ridurre i condimenti, mangiare variato e masticare gli alimenti con cura per migliorare la digestione.

I farmaci: se sono assunti farmaci per il diabete, per la pressione arteriosa o per il cuore, è importante consultare il medico per sapere se è necessario adeguare la terapia.