

LE INIZIATIVE DEL COMUNE

NUMERO VERDE GRATUITO

Numero Verde
800.513.513

attivo dal lunedì alla domenica,
dalle ore 8.00 alle ore 20.00
per ogni informazione e consiglio

SORVEGLIANZA ATTIVA

Personale specializzato della Croce Rossa Italiana -
Comitato Regionale Valle d'Aosta, sarà presente
presso i Centri d'Incontro Anziani nei seguenti orari:
QUARTIERE COGNE - Via Vuillerminaz :

- giovedì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

QUARTIERE DORA - Via Valli Valdostane:

- mercoledì dalle ore 17.00 alle ore 19.00

Per offrire **consigli utili** per affrontare il **caldo**, sullo
stile di vita **alimentare** e per far **monitoraggio**.

TRE GIORNATE DI PREVENZIONE SU ALIMENTAZIONE, MOVIMENTO, SALUTE

organizzate in collaborazione con la Croce Rossa
Italiana - Comitato Regionale Valle d'Aosta e
Azienda USL - Distretto 2

Sabato 12 Luglio 2008 - dalle ore 8.30 alle 11.30
al Centro d'Incontro Quartiere Cogne

Sabato 2 Agosto 2008 - dalle 8.30 alle 11.30
al Centro d'Incontro Quartiere Dora

Sabato 23 Agosto 2008 - dalle 8.30 alle 11.30
alla Sala Biblioteca Viale Europa

Dalle ore 10.30 interverrà sempre anche un medico.

**IN CASO DI MALORE CONTATTA
SUBITO IL MEDICO DI FAMIGLIA
O IL "118"**

Realizzato
dal Comune di Aosta
Assessorato alle Politiche Sociali,
Pari Opportunità e Diritti



Nell'ambito del Piano di Sorveglianza
e risposta verso gli effetti sulla salute
di ondate di calore anomalo

In collaborazione con:

Il Consorzio di Cooperative Sociali "Trait d'Union"



Azienda USL - Valle d'Aosta



Croce Rossa Italiana



CROCE ROSSA ITALIANA
Comitato Regionale Valle d'Aosta

Per un'ESTATE in SALUTE

*Semplici
consigli
per difendersi
dal caldo*



Assessorato alle Politiche Sociali,
Pari Opportunità e Diritti



*Nella nostra regione
le condizioni climatiche
sono tali da rendere
il problema delle
ondate di calore
di minor rilievo rispetto
ai grandi centri urbani.*



*Però conoscere
il rischio è sempre
il primo passo
per prevenirlo.*



*I semplici accorgimenti
da adottare, illustrati
in questo opuscolo,
validi per tutti, sono
rivolti in particolare alle
persone della
terza età e ai disabili
che, per la loro
condizione fisica,
sono più esposti ai
disturbi provocati dalle
temperature eccessive.*



*I consigli esposti in questo
opuscolo aiuteranno tutti
ad affrontare al meglio le
giornate di caldo.*

Cibi e bevande da preferire

FRUTTA E VERDURA

in abbondanza perchè apportano acqua, vitamine e sali minerali.

PESCE

PASTA E RISO

saiano senza appesantire ma sempre in quantità moderata.

GELATI

in particolare al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

Da evitare o non assumere

FRITTI, INSACCATI,

INTINGOLI, CIBI PICCANTI

sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

CAFFÈ

BIRRA E ALCOLICI

aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.

Se assumi farmaci

o sei affetto

da malattie importanti

quali diabete, bronchite, problemi cardio-circolatori, malattie neurologiche:

- ✓ **chiedi consiglio** al tuo medico curante;
- ✓ **non smettere di prendere i farmaci** e non cambiare la dose solita;
- ✓ se avverti mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, **bagnati subito il viso** e la testa con acqua fresca, rimani a riposo e chiedi aiuto.

Consigli per difendersi dal CALDO

- ✓ Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11 alle 17).
- ✓ Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- ✓ Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- ✓ Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di calore o di sole, per abbassare la temperatura corporea.
- ✓ Ricordati di bere molta acqua o thè freschi, ma mai ghiacciati. Le bevande gassate ed i succhi di frutta sono ricchi di calorie e poco dissetanti.
- ✓ Se segui una dieta che limita l'apporto di liquidi o assumi diuretici, chiedi al tuo medico quanto puoi bere.
- ✓ Fai pasti leggeri e mangia molta frutta e verdura.
- ✓ Se abiti da solo, sei anziano o malato, mantieni un contatto giornaliero con una persona di fiducia.