



Comune di Genova

Regione Liguria

AZIENDA SANITARIA GENOVESE



REGIONE LIGURIA

PROGRAMMA ANZIANI 2008

PROGRAMA PARA ANCIANOS 2008 ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА 2008 Г. ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ.

Se ci si trova in situazioni di problemi di salute contattare il Medico di Famiglia ed eventualmente il Servizio di Emergenza al numero telefonico 118

Si Usted se encuentra en situaciones con problemas de salud, llamar al Médico de Familia y eventualmente al Servicio de Emergencia, al número de teléfono 118

При плохом самочувствии рекомендуется обращаться к семейному врачу и, в случае необходимости, прибегнуть к услугам службы Скорой Помощи, контактный телефон 118.

Per qualsiasi informazione riguardante i servizi e le attività a favore degli anziani nel periodo estivo (servizi a domicilio socio-sanitari, custodi sociali, eventi culturali, oasi climatizzate, ecc..) contattare telefonicamente il NUMERO VERDE 800 995 988

Para cualquier información sobre los Servicios y las actividades para los ancianos en la temporada de verano (servicios socio-sanitarios a domicilio, guardería social, eventos culturales, zonas climatizadas, etc.) llamar al siguiente número gratuito: 800 995 988

Вы можете получить любую информацию о мероприятиях и по обслуживанию пожилых жителей в летний период (социально-медицинское обслуживание на дому, персонал социальной службы, культурные мероприятия, помещения с кондиционированным воздухом и т.д.), позвонив по бесплатному номеру 800 995 988.

- 1) Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 18).
- 2) Di giorno chiudere le finestre, le imposte, usare tende da sole; di sera aprire le finestre.
- 3) Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata.
- 4) Evitare sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in luoghi climatizzati).
- 5) Indossare abiti leggeri, non aderenti e privi di fibre sintetiche.
- 6) Ripararsi la testa dal sole con un cappello.
- 7) Bere con regolarità almeno 2 litri di acqua al giorno, anche sottoforma di spremute, the, camomilla.
- 8) Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, perché aumentano la sudorazione.
- 9) Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- 10) Non modificare né sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico di fiducia.
- 11) Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete o ipertensione) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.
- 12) Le persone affette da diabete devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, a causa della minore sensibilità al dolore.
- 13) In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.

Numero Verde
Anziani 2008

800-995988

Attivo dalle ore 8 alle ore 20, tutti i giorni,
inclusi i festivi.

Il Numero Verde è gestito da una rete che per l'area genovese è costituita dalla Cooperativa TELEVITA - in qualità di capofila - e da CRESS, LANZA DELVASTO, AUSER, ANTEA, ANSPI.



Si ringraziano **BASKO E COOP Liguria** per il sostegno alla campagna di comunicazione