

Distretto del Perugino

Ponte Felcino	Tel. 075/5911111
Ponte San Giovanni	Tel. 075/5978124
Torgiano	Tel. 075/9880063
Via XIV Settembre	Tel. 075/5412607
San Marco	Tel. 075/45614
Madonna Alta	Tel. 075/5063611
Castel del Piano	Tel. 075/5159511
San Sisto	Tel. 075/5270554
Ellera-Corciano	Tel. 075/5186611
Guardia Medica	Tel. 075/36584 - 34024

Distretto dell'Assisano

Assisi - S. Maria Degli Angeli	Tel. 075/8139507
Bastia Umbra	Tel. 075/8139762
Bettona	Tel. 075/9869719
Cannara	Tel. 0742/72398
Valfabbrica	Tel. 075/9029007
Guardia Medica	Tel. 075/8043616 - 8139274

Distretto della Media Valle del Tevere

Marsciano	Tel. 075/8782426
Todi	Tel. 075/8858359
Deruta	Tel. 075/9728556 - 9728557
Guardia Medica (Todi - Marsciano)	Tel. 075/8942421 - 8742972

Distretto del Lago Trasimeno

Città della Pieve	Tel. 0578/290111
Guardia Medica	Tel. 0578/290848
Tavernelle	Tel. 075/832655
Guardia Medica (Panicale)	Tel. 075/8354416
Castiglione del Lago	Tel. 075/9526300
Guardia Medica	Tel. 075/95261
Magione	Tel. 075/841372
Passignano	Tel. 075/829871
Guardia Medica	Tel. 075/8298751

Azienda
Sanitaria
Locale n.2
dell'Umbria



Affrontiamo il caldo insieme

In una situazione di grave disagio ci si può rivolgere:

- al proprio **Medico di Medicina Generale**
- alla **Guardia Medica** (nelle ore notturne e nei giorni festivi)
- alla sede del **Centro di Salute** (recapiti telefonici sul retro)

In situazione di grave emergenza sanitaria rivolgersi:

al **118** o all'**Ospedale più vicino**

PER QUALSIASI INFORMAZIONE

La Salute in Linea ☎ 075 075 075



alcuni ACCORGIMENTI UTILI

se vivi solo e sei costretto in casa

cerca di **farti contattare ogni giorno da qualcuno:**

un parente, un vicino di casa, qualche amico;

se nessuna di queste persone può esserti di aiuto puoi **rivolgerti alle**

associazioni di volontariato:

AUSER - FILO D'ARGENTO (Perugia) 075/5005666 Orario Lun - Ven 9 -12

AUSER (Trasimeno) Tel. 075/953459 Lun - Ven 9.00-12.00

AUSER Numero Verde Nazionale **800995988**

Sindacato Pensionati Italiani (SPI-CGIL) Perugia Tel. 075/5069836 Lun - Ven 9.00-12.00

Telefono d'argento (Corciano) Tel.075/5171313

Croce Rossa Italiana (Perugia) Tel. 075/5272711

Associazione Umbra per la Lotta Contro il Cancro - AUCC (Perugia)

Tel.075/602391 - 6020211

Orario Lun - Ven 11-13 15-17

Associazione Con Noi per le cure palliative (Perugia - Assisi)

tel. 075/8044336 Orario Lun - Ven 9-12

Cosa FARE

😊 Alimentazione

- bevi molta acqua (almeno 2 litri al giorno anche se non hai sete), puoi bere anche bibite non gassate, succhi di frutta, ecc. anche se non hai sete (ricordati che le persone anziane sentono meno la sete)
- mangia molta frutta e verdura, cibi poco conditi e poveri di grassi; fai pasti piccoli e più frequenti, con spuntini a metà pomeriggio e metà mattina
- ricordati che un gelato può sostituire un pasto (se non sei diabetico)

😊 Abbigliamento

- utilizza vestiti comodi, leggeri e di colore chiaro
- usa occhiali scuri e copriti la testa quando esci

😊 Vita quotidiana

- esci nelle ore più fresche (prime ore del mattino o tardo pomeriggio)
- bagnati ripetutamente durante la giornata le parti del corpo più esposte
- riposati durante le ore più calde
- prendi solo i farmaci prescritti dal tuo medico curante

😊 Ambiente di vita

- apri le finestre di casa nelle ore più fresche
- utilizza, se possibile, il ventilatore
- se hai il condizionatore tieni una temperatura che non si discosti oltre 4 gradi da quella esterna

Cosa NON FARE

☹ Alimentazione

- mangiare cibi pesanti, grassi, troppo conditi
- fare pasti abbondanti e poco digeribili
- bere alcolici

☹ Abbigliamento

- indossare abiti pesanti, stretti e di colore scuro

☹ Vita quotidiana

- uscire durante le ore più calde della giornata
- fare attività faticose e non fare sforzi fisici nelle ore più calde
- assumere farmaci e variare la terapia di tua iniziativa o su consiglio di parenti o conoscenti

☹ Ambiente di vita

- tenere aperte le finestre di casa nelle ore più calde
- tenere il condizionatore a temperature troppo fredde rispetto alla temperatura esterna