



CITTA' DI PESCARA "Estate Solidale 2008"

CONSIGLI PRATICI PER UNA ESTATE IN SALUTE

- Arieggiare la casa durante le ore fresche
- Chiudere i vetri e le persiane durante le ore calde
- Bere di più, senza aspettare di avere sete.
- Preferire l'acqua ed evitare le bevande zuccherate, liquidi troppo freddi ed alcolici.
- Evitare di uscire da casa ed ancor più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 17.00).
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, evitando tessuti sintetici.
- Assumere pasti leggeri, ricchi di frutta e verdure, facendo molta attenzione alla conservazione degli alimenti.
- Nelle ore più calde, refrigerare il corpo con spugnature fresche (polsi, tempie, viso, collo).
- Consultare il proprio medico curante soprattutto se si soffre di ipertensione arteriosa o cardiopatia e non modificare o interrompere la terapia di propria iniziativa.

In caso di necessità, oltre al proprio Medico di Base, si possono contattare i seguenti numeri telefonici:

- | | |
|--|---|
| ➤ Emergenza Sanitaria | 118 |
| ➤ Centrale Operativa "Estate Solidale" | 085/61899 (numero attivo dalle ore 8.30 alle ore 23.30, tutti i giorni, compreso i festivi). |
| ➤ Circoscrizione PE Portanuova | 085/4311561 |
| ➤ Circoscrizione PE Castellammare | 085/61899 |
| ➤ Circoscrizione PE Colli | 085/6921292 |
| ➤ Portierato Sociale | 085/4283469 |
| ➤ Centro Sociale Via Naz. Adr. Nord | 085/4714038 |
| ➤ Centro Sociale Via Arapietra N° 40 | 085/2058769 |
| ➤ Centro Sociale Via Stradonetto | 085/2305203 |
| ➤ Centro Sociale Via Pietro Nenni | 085/2308905 |
| ➤ Centro Sociale di P.zza Dei Grue | 085/2305313 – 085/2305315 |

N.B. Sono inoltre disponibili sul portale del Comune di Pescara: www.comune.pescara.it e dell'Associazione ASSO: www.asso-onlus.it, tutte le informazioni inerenti il programma delle attività.

