



Città di Bolzano
Stadt Bozen

Assessorato alle Attività economiche,
Finanze e Protezione Civile

Un'estate da brivido

Un po' di fresco in un'estate torrida

È un progetto per portare un po' di refrigerio nelle torride giornate d'estate.

Cosa possiamo fare?

Sicuramente non possiamo abbassare la temperatura esterna, ma almeno possiamo cercare di portare un po' di sollievo durante le ore più calde della giornata.

Come fronteggiare i disagi più frequenti?

Cerchiamo di mettere in pratica alcuni semplici suggerimenti elencati in questa pubblicazione.

E se questi consigli non bastassero?

Contattiamo il medico di famiglia. Le persone anziane, inoltre, possono rivolgersi al **numero verde 800 001 800 Emergenza anziani**. ...in caso di necessità, non esitiamo a richiedere l'intervento del **118** !

Buona estate a tutti, e che sia davvero "un'estate da ...brivido"!!!



Per chi ha più di 75 anni
a disposizione centri climatizzati
e attrezzati dove poter trascorrere
la giornata in compagnia e ...ben
"rinfrescati"!
Ricordate: Giornali, radio e TV,
informeranno sull'apertura dei centri.



Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen



Assessorato
Sanità e Politiche Sociali

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Südtirol



COMPRESORIO SANITARIO DI
BOLZANO
GESUNDHEITSBEZIRK
BOZEN

Cose da fare

Bevete molta acqua (almeno 10 bicchieri nel corso della giornata) o altre bevande a temperatura ambiente come the, spremute non o poco zuccherate.

Fate pasti leggeri, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre non troppo calde e cibi facilmente digeribili come la pasta, riso, il pesce.

È concesso il gelato alla frutta. Se vi viene fame tra un pasto e l'altro, **mangiate frutta**, che è ricca di acqua e sali minerali.

Mantenete **abitudini alimentari regolari** (orari dei pasti, orari del riposo).

In caso di temperature esterne elevate **riducete l'attività fisica** nelle ore più calde della giornata.

Fate attenzione ai condizionatori: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato fra l'interno e l'esterno. Bene, invece, il deumidificatore.

Nelle abitazioni, **oscurate le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e areate bene durante la notte evitando correnti d'aria.

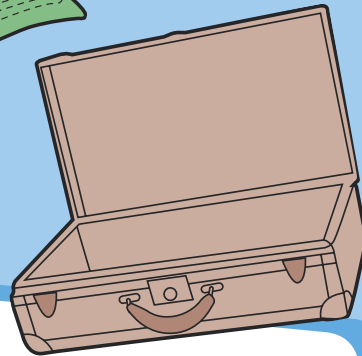
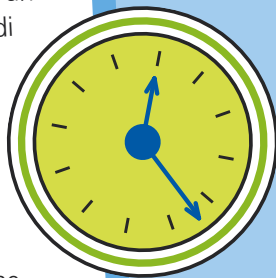
Sono di aiuto **bagni, docce** con acqua tiepida e, se la persona è immobilizzata (a letto, in carrozzina), **spugnature**.

Fate attenzione all'abbigliamento preferite vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino.

Quando uscite di casa **copritevi il capo**, usate occhiali da sole con una buona protezione dai raggi UV.

Se assumete medicinali **consultate sempre il medico** per verificare se le variazioni di temperatura richiedono variazioni nell'assunzione del farmaco.

Tenete a portata di mano ben visibili i **numeri del telefono** del soccorso 118 e dei familiari da contattare in caso di bisogno.



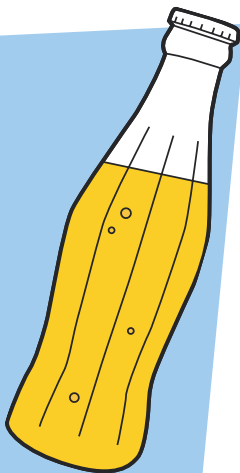
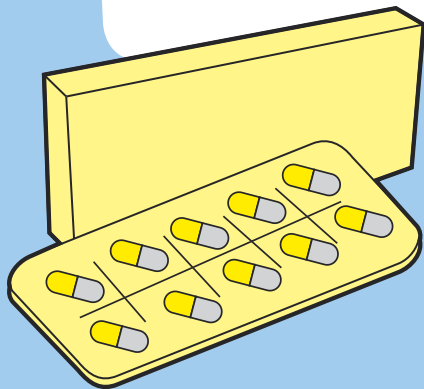
Cose da evitare

Evitate di uscire di casa nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17).

Evitate le bevande ghiacciate, gasate e troppo ricche di zucchero e limitate fortemente tutte le altre bevande alcoliche e caffè. Non sono indicate per l'anziano le bevande "per sportivi" (integratori liquidi) in quanto troppo ricche di sali.

Evitate i cibi grassi, fritti, troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero (dolci, caramelle, ecc.).

Evitate i lunghi viaggi con mezzi nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuate ripetute soste prolungate in zone ombreggiate.





Città di Bolzano
Stadt Bozen

Assessorat für Wirtschaft,
Finanzen und Zivilschutz

Sommerfrische in der Stadt

„Sommerfrische in der Stadt“ ist ein Projekt, das einen kühlen Luftzug durch heiße Sommertage schicken will.

Es ist zwar nicht möglich, hochsommerliche Temperaturen herunterzuschrauben, aber es ist möglich, das Leben an heißen Tagen zu erleichtern.

Die Auswirkungen der Hitze können gemildert werden.

In diesem Informationsblatt bekommen Sie einfache, praktische Tipps, mit denen Sie sich und Ihren Nächsten durch Hitzewellen helfen können.

Ältere Menschen haben außerdem die Möglichkeit, sich mit Fragen und Anliegen an die Grüne Nummer des **Seniorennotrufs zu wenden 800 001 800.**

Wer sich nicht wohl fühlt oder weiterführende Fragen hat, sollte nicht zögern, die Hausärztin, den **Hausarzt zu kontaktieren.**

Wir wünschen einen frischen Sommer!

Wer älter als 75 Jahre ist, kann an heißen Sommertagen Zuflucht in einem der Aufnahmezentren in Gesellschaft zu verbringen.
Wichtig: Zeitungen, Radio und Fernsehen werden über die Öffnungszeiten der Zentren informieren.



Azienda Servizi Sociali di Bolzano
Betrieb für Sozialdienste Bozen



Assessorat
Gesundheit und Soziales

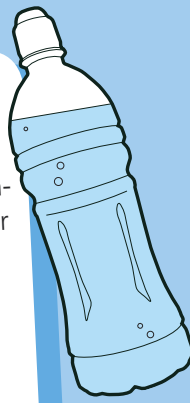
Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtiroi



COMPRESORIO SANITARIO DI
BOLZANO
GESUNDHEITSBEZIRK
BOZEN

Worauf ist zu achten?

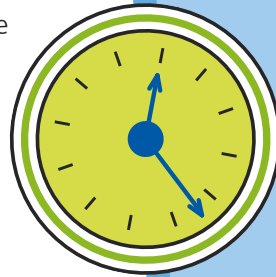
Viel Wasser trinken (wenigstens zehn Glas pro Tag) oder auch andere Getränke wie ungezuckerten oder leicht gezuckerten Tee oder Fruchtsaft, auch wenn man keinen Durst hat. Die Getränke sollten Raumtemperatur haben.



Leichte Nahrung zu sich nehmen; die Speisen sollten reich an Wasser und Mineralien sein. Ideal sind Obst, Gemüse, nicht zu heiße Suppen jeder Art und leicht verdauliche Nahrungsmittel wie Nudel, Reis und Fisch.



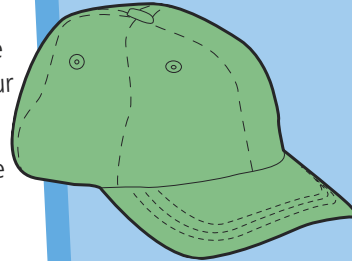
Auch ein Eis ab und zu schadet nicht, es sollte aber ein **Früchteis** sein. Der kleine Hunger zwischendurch sollte durch **Obst** gestillt werden. Obst enthält viel Wasser und Mineralien.



Es sollten **regelmäßige Essenszeiten** eingehalten werden (immer zur selben Zeit essen, zur selben Zeit schlafen gehen).

Bei hohen Temperaturen im Freien sollte gerade zur heißesten Tageszeit auf **körperliche Tätigkeit verzichtet** werden.

Vorsicht mit Klimaanlage: Sie sind zwar nützlich, aber es sollte kein zu großer Unterschied zwischen Außen- und Innentemperatur herrschen. Gegen Entfeuchter ist hingegen nichts einzuwenden.



In den Wohnungen sollten untertags die von der Sonne beschienenen **Fenster verdunkelt** werden und die Räume sollten während der Nacht gut durchlüftet werden (Zugluft ist aber zu vermeiden).

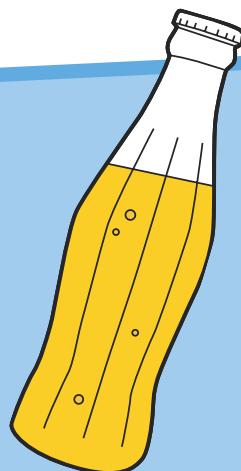
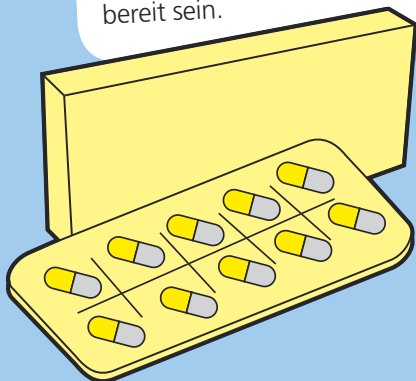
Ein kühles Bad oder sich kühl zu duschen kann auch hilfreich sein. Bei Menschen mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit (die an das Bett oder den Rollstuhl gefesselt sind) kann auch ein feuchter Schwamm verwendet werden.

Die Kleidung sollte möglichst weit sein, die Schweißabsonderung nicht behindern und aus hellem Baumwoll- oder Leinestoff bestehen.

Im Freien sollten eine **Kopfbedeckung** und Sonnenbrillen mit einem guten UV-Schutz getragen werden.

Wer **Medizinen** zu sich nimmt, sollte sich beim Arzt / bei der Ärztin informieren, ob die Therapie aufgrund der veränderten Temperaturverhältnisse abgeändert werden muss.

Die Notrufnummer 118 und die **Telefonnummern** der Angehörigen, die bei einem Notfall zu verständigen sind, sollten immer griffbereit sein.



Was ist zu vermeiden?

Vermeiden Sie es, das Haus **während der heißesten Tageszeit** zu verlassen (von 12.00 bis 17.00 Uhr).

Vermeiden Sie **kalte, kohlesäurehaltige und stark gezuckerte Getränke** und beschränken Sie den Konsum von alkoholischen Getränken und Kaffee auf ein Minimum. Getränke „für Sportler“ (Fitness-Drinks) sind für Senioren ungeeignet, da sie zu viele Salze enthalten.

Vermeiden Sie **fetthaltige, frittierte, stark weiterverarbeitete und pikante Speisen** sowie Nahrungsmittel, die viel Zucker enthalten (Süßigkeiten, Bonbons usw.).

Vermeiden Sie **lange Reisen** während der wärmsten Tageszeit (außer wenn das Fahrzeug mit einer Klimaanlage ausgestattet ist). Falls die Reisen unvermeidbar sind, legen Sie häufig an schattigen Orten eine Pause ein.

