

## Consigli per affrontare il caldo estivo

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.

## Consejos para afrontar el calor

1. Eviten salir de casa o hacer actividad física en las horas de más calor, desde las 11 hasta las 16
2. Durante el día cubran las ventanas con persianas para impedir la entrada de los rayos del sol. Ábranlas sólo por la tarde.
3. Procuren ir al menos un par de horas al día a lugares ventilados o con aire acondicionado.
4. Eviten cambios de temperatura bruscos. Por ejemplo, entrar sudados en lugares con aire acondicionado.
5. Usen ropa ligera, holgada y de tejidos no sintéticos.
6. Protéjanse la cabeza del sol con sombreros o gorras.
7. Beban con regularidad. Se aconseja un mínimo de dos litros de líquido al día : agua, zumo, té o manzanilla.
8. Eviten las bebidas gaseosas, que contengan azúcar , demasiado frías o alcohólicas ya que aumentan la sudoración.
9. Lleven una dieta ligera basada en verduras, frutas, pescado, pasta y helados de fruta. Coman menos carne, alimentos fritos , condimentados o picantes.
10. No cambien ni sustituyan terapias en cursos sin consultar a su médico de familia.
11. Si padecen patologías crónicas con consumo periódico de fármacos (por ejemplo diabetes o hipertensión) consulten a su médico para conocer costumbres particulares o medidas dietéticas específicas.
12. Las personas diabéticas deben tomar el sol con precaución debido al mayor riesgo de quemaduras por la menor sensibilidad.
13. En caso de cefalea por exposición prolongada al sol, tomen inmediatamente un baño de agua fría para disminuir la temperatura.

## Советы, как пережить летнюю жару

1. В самые жаркие часы дня (с 12 до 18) не выходить на улицу и не заниматься физической деятельностью.
2. Днем закрывать окна, ставни, солнцезащитные занавески и тенты. Вечером держать окна открытыми.
3. По возможности, проводить несколько часов в сутки на свежем воздухе а также в проветриваемых помещениях или в помещениях с кондиционированным воздухом.
4. Избегать резких изменений температуры тела (например, не входить потными в помещения с кондиционированным воздухом).
5. Носить летнюю свободную одежду из натуральных тканей.
6. В солнечные часы, не выходить на улицу в с непокрытой головой .
7. Выпивать в течение дня не менее 2х литров воды (свежевыжатого сока, обыкновенного или ромашкового чая ).
8. Не употреблять сладкие газированные, переохлажденные а также спиртные напитки, так как они повышают потоотделение.
9. Питаться легкой пищей, включая в меню фрукты, овощи, рыбу, макаронные изделия и фруктовое мороженое, уменьшая потребление мяса, жареных, жирных и острых блюд.
10. Не менять назначенный курс лечения и не прекращать прием лекарственных препаратов без консультации лечащего врача.
11. Людям, страдающим хроническими болезнями (например диабет или гипертония), постоянно принимающим лекарственные препараты, необходимо обращаться к лечащему врачу за разъяснениями по поводу возможных персональных мер защиты и специальной диеты.
12. Людям, страдающим диабетом, необходимо быть осторожными при пребывании на солнце, так как повышается возможность ожогов из-за пониженной чувствительности к боли.
13. При появлении головной боли, вызванной пребыванием на солнце, немедленно облить прохладной водой, чтобы снизить температуру тела.

**L**a Regione Liguria, il Comune di Genova e l'Azienda Sanitaria Genovese 3 hanno definito un piano di interventi per i cittadini anziani che, in caso di caldo eccessivo, vanno maggiormente tutelati.

In tal senso si è ritenuto utile e importante facilitare chi si prende cura dei molti anziani, in particolare le badanti.

Per questo nell'opuscolo daremo informazione in più lingue.

**L**a Región Liguria, la Municipalidad de Génova y el Servicio Sanitario (ASL 3 Genovese), han definido un plano de intervenciones para ciudadanos ancianos que, en caso de excesivo calor, deben ser mayormente protegidos. Por esta razón, se ha pensado a la importancia y a la necesidad de facilitar a los que se ocupan de la asistencia a ellos como las "badantes", dando informaciones en el folleto en idioma original.

**O**бластная Администрация Лигурии, Муниципалитет г. Генуи и и Городская Служба Здравоохранения № 3 (AZL 3) определили план мероприятий для жителей пожилого возраста, нуждающихся в дополнительной защите при сильной жаре. Исходя из этого полезно и важно облегчить задачу сиделок (бадантов), которые заботятся о многих пожилых людях. В данной брошюре мы предоставляем информацию на разных языках.

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 cualquiera 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.

Numero Verde  
Anziani 2007  
**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



per il sostegno alla campagna di comunicazione



AZIENDA SANITARIA GENOVESE

3



Regione Liguria

## Programma Anziani 2007

### Programa para Ancianos 2007

### ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ НА 2007 г.: ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ.

