

15 Giugno 2007

Contro il grande caldo dieci "regole d'oro"

Un opuscolo, locandine e numeri verdi per combattere l'afa estiva

Lombardia Notizie

Evitare di uscire all'aperto nelle ore più calde della giornata, **bere almeno due litri di acqua** al giorno, indossare berretto, occhiali da sole e indumenti chiari di fibre naturali. E ancora, cosa fare in caso di colpo di sole o se si soffre di pressione alta: sono queste alcune delle "**dieci regole d'oro**", indicazioni semplici ma efficaci, suggerite soprattutto agli anziani per affrontare in sicurezza la calura estiva.

Le "regole d'oro", insieme a tanti altri consigli e all'indicazione di due numeri verdi da chiamare per qualsiasi emergenza, sono contenute in un opuscolo dal titolo "**Un'estate più serena con i consigli della tua Regione**", la cui distribuzione è partita in questi giorni, e che saranno quindi disponibili nelle sedi di Asl, **ospedali, farmacie, ambulatori, medici di base**, case di riposo e così via.

Una novità rispetto agli anni precedenti è che sarà **anche il 118 Milano** a distribuire copie dell'opuscolo nel corso dei suoi numerosi interventi in materia.

Realizzato a cura della Direzione generale Sanità, in collaborazione con la Direzione generale Famiglia e Solidarietà Sociale, **l'opuscolo dà conto dei possibili malesseri "stagionali"** (edemi da calore, colpi di sole, colpi di calore, crampi muscolari, eccetera), descrivendone i sintomi e fornendo indicazioni pratiche sul da farsi, oltre a fornire **una serie di consigli utili** a prevenire i disturbi legati al caldo e all'eccessiva umidità.

Una parte del libretto è dedicata specificamente **alla corretta alimentazione**: i cibi e le bevande da preferire (acqua e tè, frutta, verdura, pesce, pasta e riso), quelli da evitare o da limitare (birra e alcolici, caffè, cibi fritti, grassi e piccanti), il numero di pasti quotidiani da consumare.

I Comuni, in collaborazione con le sedi territoriali di Regione Lombardia e gli Spazio Regione, provvederanno a distribuire il materiale informativo in tutti i loro uffici aperti al pubblico, **nei centri per anziani, nelle scuole materne e nelle parrocchie**, mentre le Asl cureranno la diffusione degli opuscoli **negli ambulatori, nelle case di cura, negli ospedali, fra i medici di base, nelle farmacie**.

Anche il Terzo Settore, coordinato dalla Direzione Generale Famiglia e Solidarietà Sociale della Regione Lombardia, collaborerà alla distribuzione del materiale informativo.

Oltre ai 500.000 opuscoli sono state realizzate anche **18.000 locandine** che reclamizzano i luoghi dove richiedere i libretti e i numeri verdi (Call center e Auser) da chiamare per qualsiasi informazione (**840.000.006 e 800.995.988**).

"Anche quest'estate abbiamo voluto venire **in aiuto dei nostri anziani** attraverso un piano articolato basato soprattutto sull'importanza della prevenzione e dell'informazione - ha dichiarato l'assessore alla Sanità, **Luciano Bresciani** -. Il nostro intento è quello di neutralizzare al massimo gli effetti del caldo su una fascia particolarmente debole come quella anziana, e più in generale su tutta la popolazione, attraverso **una comunicazione adeguata** nell'ambito dell'attenzione che la Regione Lombardia riserva alla prevenzione in ambito sanitario". (Ln)

rop - 070614

Ultimo aggiornamento: 15 Giugno 2007 alle ore 18:11

Luglio 2007

In un vademecum le 10 "regole d'oro" contro il caldo

In ASL, ospedali e uffici opuscolo della Regione con consigli per anziani e disabili

Lombardia Notizie

Bere spesso, e almeno due litri di acqua al giorno, evitare l'attività fisica nelle ore più calde della giornata, **preferire frutta, verdura e pesce**, limitare il consumo di alcolici, cibi grassi e caffè.

Sono alcuni dei consigli - le "**dieci regole d'oro**", rivolte in particolare ad anziani e disabili - contenuti nell'opuscolo "**Un'estate al riparo dal caldo**", pubblicato in 700.000 copie a cura dell'assessorato alla Sanità, distribuito in questi giorni ad ASL e Comuni e a disposizione della popolazione.

L'opuscolo - oltre a fornire una serie di consigli utili a prevenire i disturbi legati al caldo e all'eccessiva umidità - dà conto dei possibili malesseri "stagionali" (**edemi da calore, colpi di sole, colpi di calore, crampi muscolari**, ecc.), descrivendone i sintomi e fornendo indicazioni pratiche sul da farsi.

Una parte del libretto è dedicata specificamente alla corretta alimentazione: **i cibi e le bevande da preferire** (acqua e tè, frutta, verdura, pesce, pasta e riso), **quelli da limitare** (birra e alcolici, caffè, cibi fritti, grassi e piccanti), **il numero di pasti quotidiani**.

I Comuni provvederanno a distribuire il materiale informativo **in tutti i loro uffici aperti al pubblico, nei centri per anziani, nelle scuole materne e nelle parrocchie**, mentre le ASL cureranno la diffusione degli opuscoli **negli ambulatori, nelle case di cura, negli ospedali**, fra i medici di base.

Oltre ai 700.000 opuscoli sono state realizzate anche **20.000 locandine** che reclamizzano i luoghi dove richiedere i libretti e il numero verde da chiamare per qualsiasi informazione (**840.000.006**).

Di questi opuscoli, circa **260.000 saranno allegati al numero di "Famiglia Cristiana"** del 13 luglio 2006, 200.000 (oltre a 10.000 locandine) sono stati destinati **agli SpazioRegione** (gli uffici decentrati della Regione nei capoluoghi di provincia, Monza e Legnano), i quali li metteranno a disposizione di tutti i Comuni lombardi tranne Milano, al quale sono state inviate direttamente circa 40.000 opuscoli e 100 locandine.

Infine, circa 180.000 opuscoli e 9.000 locandine sono state recapitate **alle ASL**, le quali li metteranno a disposizione di tutte le strutture socio-sanitarie del loro territorio di competenza. (Ln)

rop - 060703

Ultimo aggiornamento: 06 Luglio 2006 alle ore 12:18