



NUMERI EMERGENZA

- ❖ Emergenza 118
- ❖ Guardia Medica 06.570600

INFORMAZIONI UTILI

- ❖ Ministero della Salute 1500
- ❖ Sala Operativa Sociale
Comune di Roma (SOS)
800.44.0022
- ❖ ASL Roma C - Ufficio Relazioni
con il Pubblico (URP)
06.7826837

- ❖ Comune di Roma
(V Dipartimento): 06.06.06
- ❖ Sala Operativa Sociale
Comune di Roma
(SOS)800.44.0022

- Teleassistenza Farmacap
06.57088700
- Casa Comunale Volontariato
06.3722654
06.3722154



Direttore Sanitario
Antonio Paone

Direttore Generale
Elisabetta Paccapelo

a cura **ASL Roma C**

* il disegno è stato concesso dal Ministero
della Salute



Regione Lazio

**ANZIANI
CONTRO
CALDO**

ECCO COSA FARE...

L'estate 2003 si è contraddistinta per un lunghissimo periodo di grande caldo chi ha sofferto maggiormente sono state le persone anziane: evitiamo che questo accada nel 2007 !

Nella stagione estiva, con l'aumento delle temperature e del tempo trascorso all'aria aperta, è necessario evitare alcune situazioni a rischio legate al caldo e al sole.

Il caldo afoso, quando associato ad umidità, rappresenta una situazione che soprattutto in persone anziane può favorire un peggioramento delle condizioni di salute. È sufficiente infatti una temperatura di 30-35° gradi associata ad un alto tasso di umidità per causare malori.

Spesso per evitarli basta usare piccoli, ma importanti accorgimenti.

UN DECALOGO PER STARE BENE

- 1.** evitate di uscire nelle ore più calde della giornata, dalle ore 12 alle ore 17
- 2.** arieggiate l'ambiente dove vivete, anche utilizzando un ventilatore
- 3.** anche se non avete sete, bevete molti liquidi, almeno un litro e mezzo al giorno, per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali; evitate però le bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde
- 4.** consumate pasti leggeri preferendo pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta ed evitate fritti, grassi e cibi piccanti
- 5.** all'aperto riparatevi il capo dal sole
- 6.** in caso di mal di testa dopo una prolungata esposizione al sole, fate impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea

7. indossate abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro, di tessuti naturali perché le fibre sintetiche impediscono il passaggio di aria

8. se soffrite di ipertensione non interrompete né sostituite di vostra iniziativa i farmaci, ma consultate sempre il vostro medico

9. non sostate in automobili ferme al sole

10. possibilmente andate in vacanza in località collinari e termali



In caso di necessità contattate il vostro medico di famiglia

perché una corretta informazione aiuta a prevenire i disturbi legati al caldo, ma se si dovessero presentare problemi questi vanno sottoposti all'attenzione del medico di famiglia