

caldo eccessivo

che fare che non fare

- **Usare** un ventilatore, ancor meglio un condizionatore d'aria. **Evitare** continui passaggi da ambienti caldi a quelli più freschi, specialmente se si soffre di una malattia respiratoria.
- **Bere** almeno due litri di acqua al giorno. **Evitare** bevande gassate o troppo fredde, bevande alcoliche e caffè.
- **Fare** quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata (*verdura e frutta fresca*). **Evitare** pasti abbondanti, cibi pesanti e ipercalorici (*fritti, carni grasse etc.*).
- **Uscire** nelle ore meno calde della giornata (*fino alle ore 11 del mattino e dopo le ore 18*).
- **Vestire** con capi di lino e cotone, riparare la testa con un cappellino chiaro. **Evitare** di indossare abiti in fibra sintetica, soprattutto le persone allergiche.
- **Effettuare** docce e bagni in abbondanza; molto efficaci anche le spugnature di acqua fresca.
- **Chi soffre di diabete** deve esporsi al sole con molta cautela.
- **Ricordare** che il caldo può potenziare l'effetto dei farmaci per la cura dell'ipertensione (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. **Richiedere** il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia.

eccessivo caldo

interventi in aiuto

- **Centrale operativa del pronto intervento sociale per i servizi socio-assistenziali di emergenza.** Funziona nelle ore in cui gli Uffici comunali sono chiusi.
tel 071202785
- **Progetto Helios** della Regione Marche offre informazioni su come affrontare il caldo eccessivo.
numero verde 800 450 020
tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 19.00
- **Consegna a domicilio di farmaci, spesa, ritiro ricette, nonché accompagnamento in tutto il territorio comunale**, per i mesi di luglio e agosto. II Circoscrizione, Filo D'Argento Dorico - AUSER.
tel 0712801070
- **Servizi di teleassistenza e telesoccorso** in collaborazione con l'ASUR - Zona territoriale 7. Il servizio garantisce forme di controllo e assistenza telefonica agli anziani non autosufficienti.
tel 071222 2124/2154
- **Condizionatori portatili in prestito** per le situazioni di emergenza relative ad anziani indigenti, con reddito ISEE del nucleo anagrafico dell'anziano, non superiore a € 5000.
tel 0712222124/2154