

Distretto del Perugino

| | |
|--------------------|------------------------|
| Ponte Felcino | Tel. 075/5911111 |
| Ponte San Giovanni | Tel. 075/5978124 |
| Torgiano | Tel. 075/9880063 |
| Via XIV Settembre | Tel. 075/5412607 |
| San Marco | Tel. 075/45614 |
| Madonna Alta | Tel. 075/5063611 |
| Castel del Piano | Tel. 075/5159511 |
| San Sisto | Tel. 075/5270554 |
| Ellera-Corciano | Tel. 075/5186611 |
| Guardia Medica | Tel. 075/36584 - 34024 |

Distretto dell'Assisano

| | |
|--------------------------------|----------------------------|
| Assisi - S. Maria Degli Angeli | Tel. 075/8139507 |
| Bastia Umbra | Tel. 075/8139762 |
| Bettona | Tel. 075/9869719 |
| Cannara | Tel. 0742/72398 |
| Valfabbrica | Tel. 075/9029007 |
| Guardia Medica | Tel. 075/8043616 - 8139274 |

Distretto della Media Valle del Tevere

| | |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Marsciano | Tel. 075/8782426 |
| Todi | Tel. 075/8858359 |
| Deruta | Tel. 075/9728556 - 9728557 |
| Guardia Medica (Todi - Marsciano) | Tel. 075/8942421 - 8742972 |

Distretto del Lago Trasimeno

| | |
|---------------------------|------------------|
| Città della Pieve | Tel. 0578/290111 |
| Guardia Medica | Tel. 0578/290848 |
| Tavernelle | Tel. 075/832655 |
| Guardia Medica (Panicale) | Tel. 075/8354416 |
| Castiglione del Lago | Tel. 075/9526300 |
| Guardia Medica | Tel. 075/95261 |
| Magione | Tel. 075/841372 |
| Passignano | Tel. 075/829871 |
| Guardia Medica | Tel. 075/8298751 |

Azienda
Sanitaria
Locale n.2
dell'Umbria



Affrontiamo il caldo insieme

In una situazione di grave disagio ci si può rivolgere:

- al proprio **Medico di Medicina Generale**
- alla **Guardia Medica** (nelle ore notturne e nei giorni festivi)
- alla sede del **Centro di Salute** (recapiti telefonici sul retro)

In situazione di grave emergenza sanitaria rivolgersi:

al **118** o all'**Ospedale più vicino**

PER QUALSIASI INFORMAZIONE

La Salute in Linea ☎ 075 075 075



alcuni ACCORGIMENTI UTILI

se vivi solo e sei costretto in casa

cerca di **farti contattare ogni giorno da qualcuno**:

un parente, un vicino di casa, qualche amico;

se nessuna di queste persone può esserti di aiuto puoi **rivolgerti alle**

associazioni di volontariato:

AUSER - FILO D'ARGENTO (Perugia) 075/5005666 Orario Lun - Ven 9 -12

AUSER (Trasimeno) Tel. 075/953459 Lun - Ven 9.00-12.00

AUSER Numero Verde Nazionale **800995988**

Sindacato Pensionati Italiani (SPI-CGIL) Perugia Tel. 075/5069836 Lun - Ven 9.00-12.00

Telefono d'argento (Corciano) Tel.075/5171313

Croce Rossa Italiana (Perugia) Tel. 075/5272711

Associazione Umbra per la Lotta Contro il Cancro - AUCC (Perugia)

Tel.075/602391 - 6020211

Orario Lun - Ven 11-13 15-17

Associazione Con Noi per le cure palliative (Perugia - Assisi)

tel. 075/8044336 Orario Lun - Ven 9-12

Cosa FARE

😊 Alimentazione

- bevi molta acqua (almeno 2 litri al giorno anche se non hai sete), puoi bere anche bibite non gassate, succhi di frutta, ecc. anche se non hai sete (ricordati che le persone anziane sentono meno la sete)
- mangia molta frutta e verdura, cibi poco conditi e poveri di grassi; fai pasti piccoli e più frequenti, con spuntini a metà pomeriggio e metà mattina
- ricordati che un gelato può sostituire un pasto (se non sei diabetico)

😊 Abbigliamento

- utilizza vestiti comodi, leggeri e di colore chiaro
- usa occhiali scuri e copriti la testa quando esci

😊 Vita quotidiana

- esci nelle ore più fresche (prime ore del mattino o tardo pomeriggio)
- bagnati ripetutamente durante la giornata le parti del corpo più esposte
- riposati durante le ore più calde
- prendi solo i farmaci prescritti dal tuo medico curante

😊 Ambiente di vita

- apri le finestre di casa nelle ore più fresche
- utilizza, se possibile, il ventilatore
- se hai il condizionatore tieni una temperatura che non si discosti oltre 4 gradi da quella esterna

Cosa NON FARE

☹ Alimentazione

- mangiare cibi pesanti, grassi, troppo conditi
- fare pasti abbondanti e poco digeribili
- bere alcolici

☹ Abbigliamento

- indossare abiti pesanti, stretti e di colore scuro

☹ Vita quotidiana

- uscire durante le ore più calde della giornata
- fare attività faticose e non fare sforzi fisici nelle ore più calde
- assumere farmaci e variare la terapia di tua iniziativa o su consiglio di parenti o conoscenti

☹ Ambiente di vita

- tenere aperte le finestre di casa nelle ore più calde
- tenere il condizionatore a temperature troppo fredde rispetto alla temperatura esterna