



## CITTA' DI PESCARA "Estate Solidale 2008"

### CONSIGLI PRATICI PER UNA ESTATE IN SALUTE

- Arieggiare la casa durante le ore fresche
- Chiudere i vetri e le persiane durante le ore calde
- Bere di più, senza aspettare di avere sete.
- Preferire l'acqua ed evitare le bevande zuccherate, liquidi troppo freddi ed alcolici.
- Evitare di uscire da casa ed ancor più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 17.00).
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, evitando tessuti sintetici.
- Assumere pasti leggeri, ricchi di frutta e verdure, facendo molta attenzione alla conservazione degli alimenti.
- Nelle ore più calde, refrigerare il corpo con spugnature fresche (polsi, tempie, viso, collo).
- Consultare il proprio medico curante soprattutto se si soffre di ipertensione arteriosa o cardiopatia e non modificare o interrompere la terapia di propria iniziativa.

**In caso di necessità, oltre al proprio Medico di Base, si possono contattare i seguenti numeri telefonici:**

- |  |   |
|--|---|
| ➤ Emergenza Sanitaria                  | <b>118</b>  |
| ➤ Centrale Operativa "Estate Solidale" | <b>085/61899</b> (numero attivo dalle ore 8.30 alle ore 23.30, tutti i giorni, compreso i festivi). |
| ➤ Circoscrizione PE Portanuova         | <b>085/4311561</b>  |
| ➤ Circoscrizione PE Castellammare      | <b>085/61899</b>  |
| ➤ Circoscrizione PE Colli              | <b>085/6921292</b>  |
| ➤ Portierato Sociale                   | <b>085/4283469</b>  |
| ➤ Centro Sociale Via Naz. Adr. Nord    | <b>085/4714038</b>  |
| ➤ Centro Sociale Via Arapietra N° 40   | <b>085/2058769</b>  |
| ➤ Centro Sociale Via Stradonetto       | <b>085/2305203</b>  |
| ➤ Centro Sociale Via Pietro Nenni      | <b>085/2308905</b>  |
| ➤ Centro Sociale di P.zza Dei Grue     | <b>085/2305313 – 085/2305315</b>  |

N.B. Sono inoltre disponibili sul portale del Comune di Pescara: [www.comune.pescara.it](http://www.comune.pescara.it) e dell'Associazione ASSO: [www.asso-onlus.it](http://www.asso-onlus.it), tutte le informazioni inerenti il programma delle attività.

