



NUMERI UTILI

- ❖ **Emergenza** 118
- ❖ **Sala Operativa Sociale
Comune di Roma (SOS)**
800.44.0022
- ❖ **Guardia Medica**
06.570600



INFORMAZIONI

- ❖ **Ministero della Salute** 1500
- ❖ **ASL Roma C - Ufficio Relazioni
con il Pubblico (URP)**
06.7826837

- ❖ **Comune** di **Roma**
06.06.06



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 2008!

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, preferibilmente acqua, almeno un litro e mezzo al giorno, per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali; evitate le bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. In presenza di particolari patologie consultate il vostro medico per avere indicazioni su cosa e quanto bere
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