



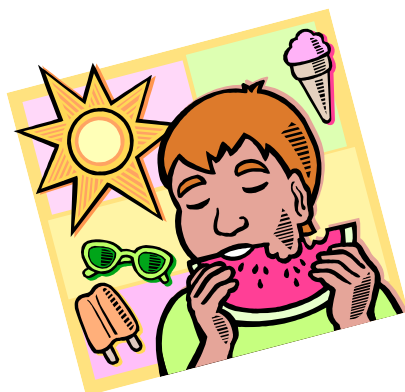
L'Amministrazione Comunale Assessorato alle Politiche Sociali

In collaborazione con

Croce Rossa Italiana
Comitato Regionale Valle d'Aosta



Azienda USL - Distretto 2



PER UN'ESTATE IN SALUTE LE INIZIATIVE DEL COMUNE

**Il numero verde gratuito
800585588**

attivo dal lunedì alla domenica,
dalle ore 8.00 alle ore 20.00
per ogni informazione e consiglio.

Sorveglianza attiva

Personale specializzato della Croce Rossa Italiana - Comitato Regionale Valle d'Aosta sarà presente presso i Centri d'Incontro Anziani nei seguenti orari:

QUARTIERE COGNE - Via Vuillerminaz :
- giovedì dalle h. 17.00 alle h. 19.00

QUARTIERE DORA - Via Valli Valdostane:
- mercoledì dalle h. 17.00 alle ore 19.00

VIALE EUROPA - Viale Europa
- martedì dalle h. 17.00 alle ore 19.00

**IN CASO DI MALORE CONTATTA SUBITO
IL MEDICO DI FAMIGLIA O IL "118".**

Nella nostra regione le condizioni climatiche sono tali da rendere il problema delle ondate di calore di minor rilievo rispetto ai grandi centri urbani. Però, conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo. I semplici accorgimenti da adottare, illustrati in questo opuscolo, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. I consigli esposti in questo opuscolo aiuteranno tutti ad affrontare al meglio le giornate di caldo.

CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO

- Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11,00 alle 17,00).
- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di calore o di sole, per abbassare la temperatura corporea.
- Ricordati di bere molta acqua o tè freschi ma mai ghiacciati. Le bevande gassate ed i succhi di frutta sono ricchi di calorie e poco dissetanti.
- Se segui una dieta che limita l'apporto di liquidi o assumi diuretici, chiedi al tuo medico quanto puoi bere.
- Fai pasti leggeri e mangia molta frutta e verdura.
- Se abiti da solo, sei anziano o malato, mantieni un contatto giornaliero con una persona di fiducia.

Cibi e bevande da preferire

FRUTTA E VERDURA

in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

PESCE

PASTA E RISO

saziano senza appesantire ma sempre in quantità moderata.

GELATI

in particolare al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

Da evitare o non assumere

FRITTI, INSACCATI, INTINGOLI, CIBI PICCANTI

sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

CAFFÈ

BIRRA E ALCOLICI

aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione

Se assumi farmaci o sei affetto da malattie importanti

quali diabete, bronchite, problemi cardio-circolatori, malattie neurologiche:

- ✓ **chiedi consiglio** al tuo medico curante,
- ✓ **non smettere di prendere i farmaci** e non cambiare la dose solita;
- ✓ se avverti **mal di testa**, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, **bagnati subito il viso e la testa con acqua fresca**, rimani a riposo e chiedi aiuto.