

Io caldo... e tu?

I Comuni dell'Unione Terre d'Argine (Campogalliano, Carpi, Novi, Soliera), in collaborazione con il Distretto di Carpi dell'AUSL di Modena e ASP Terre d'Argine, hanno predisposto un piano di intervento per contrastare gli effetti delle eventuali ondate di calore sulla popolazione a rischio, in base alle linee guida della Regione Emilia Romagna.

E' stato attivato un Centro operativo per rispondere ad eventuali emergenze legate al caldo estivo.

848.390.406 è un numero verde gratuito, valido sia per telefoni fissi che per cellulari e funziona tutti i giorni compresi i festivi, dalle ore 7 alle ore 21.

Telefonando si potranno ricevere informazioni e indicazioni sui comportamenti da tenere per affrontare l'emergenza caldo, oppure notizie sulla rete di interventi predisposti sul territorio e per richiedere l'attivazione di interventi d'emergenza sui nominativi segnalati dall'assistenza sociale o dai medici di base.

Questi importanti servizi di sollievo sono garantiti dalla collaborazione delle associazioni dei territori, centri sociali e strutture semiresidenziali protette.

Ma una azione importante per combattere gli effetti del caldo è anche la diffusione dei comportamenti corretti che possono prevenire le situazioni di emergenza.

Seguire alcuni semplici consigli può rivelarsi utilissimo per i soggetti a rischio.

Ecco le principali precauzioni da adottare per sopportare meglio il caldo.

CHI E' A RISCHIO

- ANZIANI
- PERSONE CON MALATTIE CRONICHE E CHE ASSUMONO REGOLARMENTE E CON CONTINUITÀ FARMACI (CARDIOPATICI, IPERTESI, PAZIENTI AFFETTI DA MALATTIE DELL'APPARATO RESPIRATORIO, DIABETICI, NEFROPATICI, OBESI)
- PERSONE DISABILI
- PERSONE CHE VIVONO SOLE
- BAMBINI PICCOLI

F. A comunicazione Comune di Carpi

Unione
delle
**Terre
d'Argine**

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Io caldo... e tu?

Alcuni utili consigli per combattere i pericoli del caldo estivo

numero verde gratuito

848.390.406

dal 15 giugno al 31 agosto
tutti i giorni compresi i festivi
dalle ore 7.00 alle ore 21.00

Io caldo... e tu?

Alcuni utili consigli per combattere i pericoli del caldo estivo

LE ABITUDINI:

E' bene evitare di uscire nelle ore calde della giornata (evitare di uscire dalle ore 12.00 alle 17.00).

Evitare l'esposizione diretta al sole. Quando si è fuori indossare il cappello, è bene riposarsi frequentemente, e portarsi dietro sempre una bottiglia d'acqua.

E' molto utile seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio, sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde.

L'ALIMENTAZIONE:

Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza di stimolo della sete.

Bere è importante quanto prendere una medicina.

Evitare di bere bevande troppo fredde ed evitare gli alcolici.

Fare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura. E' meglio evitare cibi troppo caldi.

I VESTITI:

Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (evitare la seta).

Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano assicurarsi che non sia troppo vestito.

I FARMACI:

Chi assume farmaci in modo continuativo, consulti il medico di famiglia, prima di interrompere o modificare la terapia. Non assumere integratori di sali minerali senza consultare il proprio medico.

ATTENZIONE:

Se si avverte vertigine, senso di instabilità, mal di testa difficoltà al respiro, dolore al petto è meglio chiamare il proprio medico di famiglia.

IN CASA:

Usare tende per non fare entrare il sole.

Chiudere le imposte nelle ore più calde.

Se si resta in casa trattenersi negli ambienti più freschi.

Limitare l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscaldare l'ambiente domestico.

Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta).

Se si usano ventilatori, per fare circolare l'aria, non indirizzarli direttamente sul corpo.

Ricordare che fare bagni o docce con acqua tiepida rinfresca e dà una sensazione di benessere.

FUORI CASA:

Stare con altre persone aiuta a sopportare meglio anche il caldo. Se ci si può muovere è bello andare in luoghi freschi dove si possono incontrare amici, e conoscenti.

E' utile passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata (negozi, o altri luoghi pubblici climatizzati).

Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.

IL TELEFONO:

Il telefono aiuta a stare in contatto con altre persone. E' bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia. Se non riesci a chiamare tu, chiedi di essere chiamato da qualcuno regolarmente.