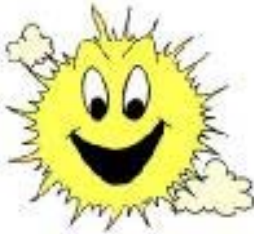
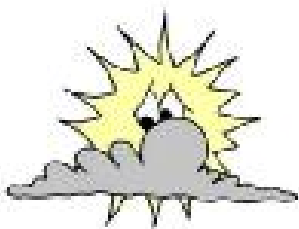


## CONTRO IL CALDO... CHE COSA FARE?



- ☺ **Bere molta acqua** (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete;
- ☺ **Consumare pasti leggeri**, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e formaggi. Anche il gelato è concesso, ma quello alla frutta;
- ☺ Se vi viene fame tra un pasto e l'altro, **mangiate frutta**, ricca di acqua e sali minerali;
- ☺ **Ridurre l'attività fisica** limitatamente alla fasce orarie più calde;
- ☺ **Fare attenzione ai condizionatori**: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore;
- ☺ Nelle abitazioni, **oscurare le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e tenerle aperte durante la notte;
- ☺ Sono di aiuto **bagni, docce** e se la persona è immobilizzata (a letto, in carrozzina), **spugnature**;
- ☺ **Fare attenzione all'abbigliamento** (la persona anziana in genere ha la tendenza a "coprirsi" troppo): preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino;
- ☺ Quando si esce all'aperto **coprire il capo** e usare occhiali da sole.

## ... CHE COSA NON FARE !



- ☹ **Non esporsi al calore o al sole**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17);
- ☹ **Evitare le bevande ghiacciate**, gasate e troppo ricche di zucchero, non assumere superalcolici, moderare l'assunzione di vino. Non sono indicate per l'anziano le bevande per "sportivi" (integratori liquidi) in quanto troppo ricche di sali;
- ☹ **Evitare i cibi grassi**, fritti, troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero (dolci, caramelle, ecc.).
- ☹ **Evitare attività fisica gravosa**;
- ☹ **Evitare i lunghi viaggi** in automobile o in pullman nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuare ripetute soste nelle zone ombreggiate.

## **IL PROGETTO "EMERGENZA CALDO" nell' ULSS n. 2 di FELTRE**

L'Azienda ULSS n. 2, così come per gli anni scorsi, per fronteggiare l'emergenza relativa alle ondate di calore, ha attivato un progetto di disponibilità telefonica per coordinare eventuali interventi richiesti a supporto di persone in stato di bisogno legato al disagio da elevata temperatura. L'utente, in caso di necessità, potrà contattare il personale sanitario: Medico di medicina Generale, Medico del Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica), l'assistente sociale ed in caso di urgenza il SUEM 118 o pronto soccorso. Di seguito sono stati riportati alcuni recapiti del personale sanitario "allertato" a ricevere eventuali segnalazioni di bisogno.

### **A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITA'?**



#### **AL MEDICO DI MEDICINA GENERALE**

È la persona che meglio conosce la situazione personale e familiare dell'anziano, in particolare le sue condizioni di salute, le malattie esistenti ed i farmaci assunti, dunque gli eventuali pericoli che il caldo può comportare. In caso di sua assenza, è sempre presente un sostituto da lui nominato.

**Il recapito del vostro medico di base è sull'elenco telefonico**

Cercatelo subito e trascrivetelo in questo spazio :



#### **AL SERVIZIO DI CONTINUITA' ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)**

Se l'anziano manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il Suo medico di fiducia non è reperibile, è attivo il servizio di continuità assistenziale che sostituisce in tutto il medico di base.

Sede di Feltre:	0439 883287
Sede di Mel	0439 883783
Sede di Lamon	0439 883781

#### **ALL'ASSISTENTE SOCIALE COMPETENTE PER TERRITORIO**



L'assistente sociale è in grado di orientare la persona verso la prestazione e/o il servizio più adatto alle Sue esigenze dopo aver valutato la situazione complessiva, è presente negli uffici dislocati sul territorio e nella sede centrale di Feltre del servizio Socio Assistenziale.

Per contattare l'assistente sociale si può telefonare presso la sede centrale di Feltre al numero: **0439 883470**

### **A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI EMERGENZA?**



**AL PRONTO SOCCORSO TEL. 0439 2121**

**AL NUMERO DI EMERGENZA 118**

Se l'anziano accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il servizio gratuito **118** da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare senza prefisso oppure il servizio di Pronto Soccorso

**La Direzione del Distretto dell'ULSS n. 2 che coordina il progetto garantisce la sua disponibilità per eventuali ed ulteriori informazioni al seguente n. 0439 883709 (orario ufficio).**