

## A chi rivolgersi in caso di malessere

### AL MEDICO DI FAMIGLIA

Scrivi il suo numero qui sotto  
e tienilo a portata di mano:

### ALLA GUARDIA MEDICA

- **Dal lunedì alla domenica**, dalle ore 20 alle 8 del giorno successivo
- **Nei giorni prefestivi**, dalle ore 10 alle 20 (al sabato dalle 8 alle 20)
- **Nei giorni festivi**, dalle ore 8 alle 20

### Contatti Guardia medica

- **COLLECCHIO:** Via Rosselli, 1  
c/o Assistenza Volontaria  
Tel. 0521 802244
- **TRAVERSETOLO:** Via Verdi 18  
c/o Croce Azzurra  
Tel. 0521 842853

**IN CASO DI MALORE  
TELEFONARE AL 118**

**NUMERO VERDE**  
**Servizio Sanitario Regionale**  
**800 033 033**

## Contatti Sportelli sociali

### COLLECCHIO

Tel. 0521 301239

### FELINO

Tel. 0521 335975

### MONTECHIARUGOLO

Tel. 0521 687706

### SALA BAGANZA

Tel. 0521 331350

### TRAVERSETOLO

Tel. 0521 344551

### Avviso importante!

Alcune indicazioni su "*Che cosa fare*"  
fornite in questo opuscolo, sono valide  
per persone che non abbiano controindicazioni  
sanitarie particolari.

**Nel dubbio è opportuno parlarne  
con il proprio medico di famiglia.**

# RESTIAMO AL FRESCO



**Come difendersi  
dalle ondate di calore**

## I sintomi di allarme

### DISIDRATAZIONE E COLPO DI CALORE

- Disorientamento e stato confusionale
- Nausea e vomito
- Sonnolenza, anche profonda
- Intolleranza alla luce
- Abbassamento pressione arteriosa
- Secchezza della pelle e della lingua

Nel caso in cui una persona accusi un "COLPO DI CALORE", occorre chiamare il 118. Mentre si aspetta l'ambulanza si consiglia di:

- Togliere i vestiti
- Portarla in un luogo fresco e ventilato
- Farle spugnature fredde e metterle una borsa di ghiaccio sulla testa

#### IL PIANO DI MONITORAGGIO

Durante il periodo estivo Pedemontana sociale attiva il piano di monitoraggio per le persone fragili, geolocalizzate su una mappa interattiva. Il monitoraggio può essere telefonico o diretto. In caso di necessità vengono attivati i servizi di assistenza o di emergenza.



## COSA FARE

**BEVETE MOLTA ACQUA** (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete.

**CONSUMATE 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 pasta, pesce, evitando carne e formaggi. Il gelato va bene, ma alla frutta.

**RIDUCETE L'ATTIVITÀ FISICA**, se fa caldo è sempre meglio non esagerare.

**ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI!** Danno refrigerio, ma non bisogna creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.

**OSCURATE LE FINESTRE** orientate verso il sole nelle ore diurne e tenetele aperte durante la notte.

**BAGNI, DOCCE E SPUGNATURE** sono di grande sollievo.

**ATTENZIONE ALL'ABBIGLIAMENTO**, indossate abiti ampi che non ostacolano la traspirazione, di colore chiaro, preferibilmente in cotone o lino.

**COPRITEVI IL CAPO** quando uscite di casa e mettete gli occhiali da sole.

**STATE IN COMPAGNIA** di altre persone, aiuta a sopportare meglio il caldo. Se vi potete muovere, andate in luoghi freschi.

**TENETE A PORTATA DI MANO IL TELEFONO** e i numeri di emergenza, di amici/parenti e dei servizi sociali. Se non riuscite a telefonare, chiedete a qualcuno di essere chiamati regolarmente.



## COSA NON FARE

**NON ESPONETEVI AL CALORE O AL SOLE**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle 12 alle 17 circa).

**EVITATE LE BEVANDE GHIACCiate**, gasate e troppo ricche di zuccheri. Non assumete superalcolici e moderatevi con il vino, perché l'alcol produce calore. Non sono indicate per l'anziano le bevande "per sportivi" (integratori liquidi), troppo ricche di sali.

**EVITATE I CIBI GRASSI** o fritti, troppo elaborati, piccanti o troppo ricchi di zucchero (caramelle, dolci, ecc.).

**EVITATE I LUNGI VIAGGI** in automobile o in pullman nelle ore più calde se il mezzo non è dotato di aria condizionata. In caso di necessità, effettuate più soste in zone ombreggiate.

**NON INTERROMPETE O MODIFICATE UNA CURA DI VOSTRA INIZIATIVA**, senza avere preventivamente consultato il vostro medico di famiglia.

