



Comune di Pordenone

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI



EMERGENZA CALDO 2018

A chi chiedere aiuto? PER PROBLEMI SANITARI

MEDICO DI FAMIGLIA	GUARDIA MEDICA	PRONTO SOCCORSO
Tel.	118 o 112	118 o 112

PER ALTRE RICHIESTE DI “AIUTO”

Trasporto, spesa, farmacia, ecc.

(Solo in caso di situazione bioclimatica di disagio o forte disagio personale)

TELEFONARE

CENTRALINO SETTORE SERVIZI SOCIALI

Tel. 0434 392611

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 16.00

CHIESA CRISTIANA EVANGELICA BATTISTA

Tel. 349 8766241

tutti i giorni dalle ore 8.00 alle ore 21.00

ASSOCIAZIONE AIFA - Tel. 345 6935537

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 18.00

ASSOCIAZIONE AUSER “Fabiano Grizzo”

Tel. 0434 43975

Telefono-ascolto il Lunedì dalle ore 16.00 alle ore 18.00

POLIZIA MUNICIPALE

Tel. 0434 392811

nei giorni festivi e prefestivi

dalle ore 7.30 alle ore 1.00

I NOSTRI CONSIGLI:

1. In estate evita di uscire e di fare attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11 alle 17).
2. Rinfresca gli ambienti con un ventilatore o con un condizionatore. Fai attenzione quando passi da ambienti caldi ad ambienti freddi (specie se soffri di bronchite cronica). Oscura le finestre orientate verso il sole durante il giorno e aprile durante la notte. Se non puoi rinfrescare gli ambienti in modo efficace, far docce o bagni frequenti può essere d'aiuto.
3. Al sole, ripara il capo con un cappellino, proteggiti con creme solari ad alto fattore di protezione, se soffri di diabete esponiti al sole con cautela perché la minore sensibilità al dolore può favorire ustioni solari.
4. Non sostare in automobili ferme al sole e non lasciarvi mai chiuse persone o animali.
5. Il mal di testa può essere un sintomo del "colpo di calore"; bagnati subito con acqua fresca, così da abbassare la temperatura del corpo.
6. Gli integratori salini vanno assunti solo su indicazione del medico.
7. Indossa indumenti chiari, comodi, di cotone o di lino che favoriscono la traspirazione.
8. Se soffri di pressione alta non modificare né interrompere da solo la terapia. Per qualsiasi disturbo consulta sempre il tuo medico.

ALCUNE REGOLE D'ORO A TAVOLA

1. Ricordati di bere; non aspettare di sentire la sete per farlo.
2. Modera l'assunzione di bevande gassate e di quelle molto zuccherate.
3. Evita le bevande ghiacciate e alcoliche.
4. Limita l'assunzione di caffè.
5. Consuma molta frutta e verdura.
6. Fai pasti leggeri a base di pasta preferendo il pesce alla carne.
7. Evita cibi elaborati e piccanti.
8. Preferisci i gelati alla frutta perché più ricchi di acqua (salvo diverso parere del medico).