



Comune di Pordenone

SETTORE III SERVIZI ALLA PERSONA E ALLA COMUNITA'



## EMERGENZA CALDO ESTATE 2015

A chi chiedere aiuto?

### PER PROBLEMI SANITARI

**Numeri utili**



MEDICO DI FAMIGLIA

GUARDIA MEDICA  
118

PRONTO SOCCORSO  
118

### PER ALTRE RICHIESTE DI "AIUTO"

(trasporto, spesa, farmacia, ecc.)

Solo in caso di situazione bioclimatica di disagio o forte disagio come indicata dall'Osmer regionale fvg



**CENTRALINO SETTORE POLITICHE SOCIALI 0434 392611**

**Dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 16.00**

- - -

**CHIESA CRISTIANA EVANGELICA BATTISTA**

**349 8766241 – 338 9356245 - 340 5900148**

(per il periodo dall'8 al 21 agosto rivolgersi agli altri operatori)

e

**POLIZIA MUNICIPALE 0434 392811**

**nei giorni festivi e prefestivi**

Coordinamento Emergenza Caldo con Associazioni Auser, AIFA, Caritas, Insieme per il Sociale e Chiesa Battista Evangelica di Pordenone.

## **I consigli di carattere generale:**

1. 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.

## **Anziani e alimentazione: le 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).