

La Regione Liguria, il Comune di Genova e l'Azienda Sanitaria Genovese 3 hanno definito un progetto integrato rivolto agli anziani in condizioni di fragilità psico-fisica che richiedono una particolare sorveglianza, in caso di caldo eccessivo nel periodo estivo, al fine di contrastare i rischi per la salute.

Il progetto coinvolge le istituzioni pubbliche, la cooperazione sociale, le organizzazioni del volontariato e di promozione sociale, nonché le reti amicali e di buon vicinato allo scopo di promuovere la cultura della solidarietà e di offrire consigli ed informazioni in caso di elevate temperature estive.

Numero Verde

Un operatore fornisce informazioni e attiva il collegamento con i servizi socio-sanitari, l'emergenza e le organizzazioni di volontariato.

Numero Verde
Estate Anziani 2004

800-445445

Attivo dalle ore 6 alle ore 22,
tutti i giorni, inclusi i festivi.

Si ringraziano AMIU SpA e AMGA SpA per
il sostegno alla campagna di comunicazione



Comune di Genova



AZIENDA SANITARIA GENOVESE

3

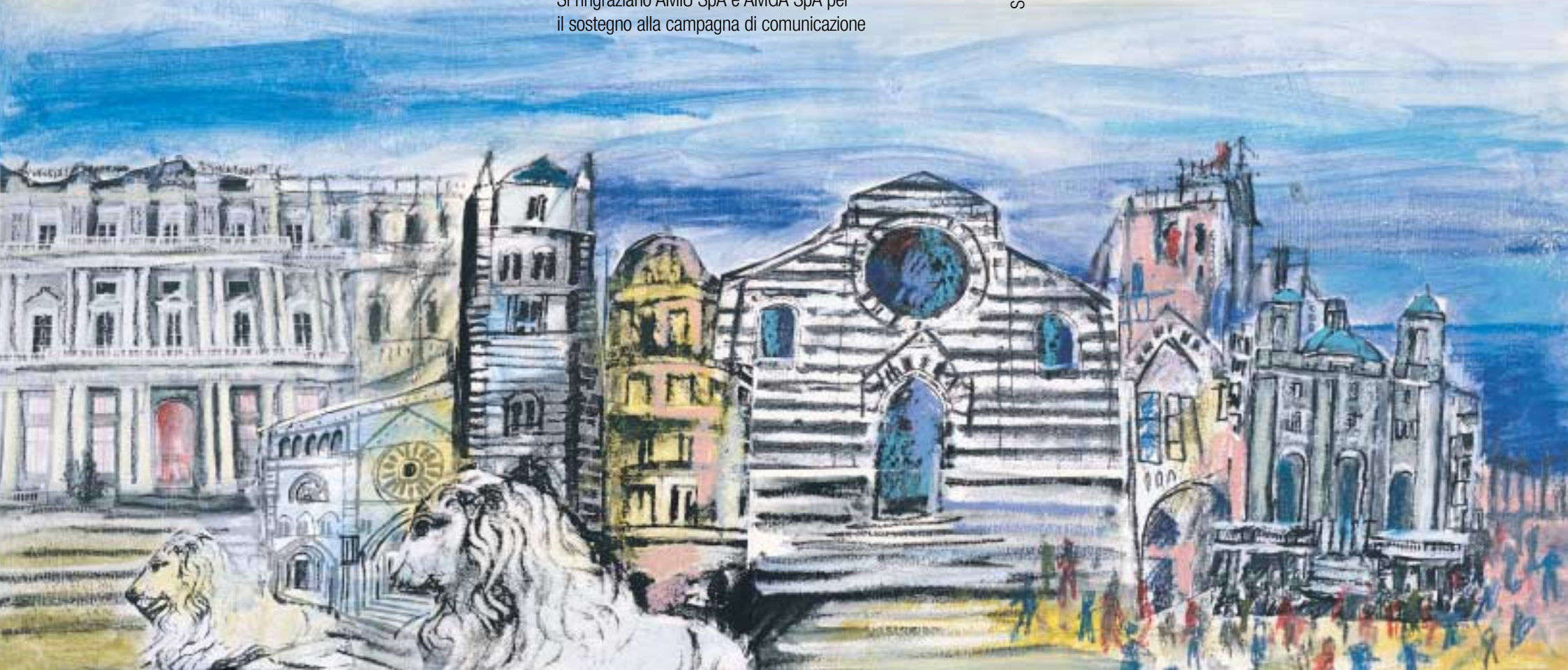


REGIONE LIGURIA

PRONTO... ...ESTATE ANZIANI 2004

Consigli e informazioni
per gli *anziani* in caso
di caldo eccessivo

Si ringrazia Emanuele Luzzati per la concessione del disegno



I consigli per il caldo

- 1** Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 18). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
- 2** Usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
- 3** Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata.
- 4** Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato). Non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
- 5** Indossare abiti leggeri di cotone o lino di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
- 6** Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
- 7** Bere molti liquidi, almeno due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità.
- 8** Assumere liquidi con regolarità: ad esempio, prendere due bottiglie di acqua da litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto) e ogni tanto berne un bicchiere nella giornata oppure stabilire delle abitudini come una spremuta al mattino, un the al pomeriggio ed una camomilla alla sera.
- 9** Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, perché aumentano la sudorazione.
- 10** Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- 11** Non modificare né sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico di fiducia.
- 12** Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete o ipertensione) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.
- 13** Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico di fiducia.
- 14** Le persone affette da diabete devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, a causa della minore sensibilità al dolore.
- 15** In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.

Numero Verde
Estate Anziani 2004

800-445445

Attivo dalle ore 6 alle ore 22,
tutti i giorni, inclusi i festivi.