

Se deciderà di attivare il servizio, Le verranno chieste alcune notizie indispensabili per poter intervenire qualora se ne presenti la necessità.

Se si trovasse in una situazione di difficoltà o comunque per informazioni può contattare i seguenti numeri utili:

Comune centralino	☎ 051 6780511
Ospedale di Vergato	☎ 051 6749111
Distretto Sanitario:	☎ 0534/20901
Cup 2000-Progetto E-CARE (attivo 24h)	☎ 800 56 21 10



SPORTELLLO SOCIALE

c/o Comune di Marzabotto
Piazza XX Settembre 1 - 40043 Marzabotto BO
Tel. 051.6780532 6780524 Fax 051.931350
sociale@comune.marzabotto.bo.it
www.comune.marzabotto.bo.it



**PREVENZIONE DANNI
ALLA SALUTE DA**

ONDATE DI CALORE

AVVERTENZE e CONSIGLI

I disturbi da ondate di calore sono da collegarsi, di norma, ad una diminuzione della pressione sanguigna (senso di debolezza, mal di testa, vertigini, annebbiamento della vista) e alla perdita di liquidi e sali (crampi muscolari, pelle secca e assenza di sudorazione) a cui si possono associare nausea, aumento del battito cardiaco, difficoltà di respiro, dolori toracici.

In presenza dei disturbi occorre contattare il medico curante. È utile distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massaggiarle dalla caviglia verso la coscia. Si consiglia di appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda o una borsa di ghiaccio.

Per affrontare le ondate di calore occorre mettere in campo delle semplici precauzioni in grado di scongiurare, in molti casi, effetti negativi sulla salute.

In particolare è necessario:

- bere molto e spesso anche quando non si ha sete, evitando bibite gassate o contenenti zuccheri. Il corpo ha bisogno di grandi quantità di liquidi a temperatura ambiente;
- fare pasti leggeri e consumare più frutta e verdura, preferibilmente cruda;
- evitare alcol e caffè;
- uscire di casa nelle ore meno calde della giornata e limitare l'attività fisica all'aperto nelle ore più calde;
- indossare cappelli e indumenti leggeri e comodi fatti di fibre naturali, di colore chiaro;
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.

Se si fa assunzione continua di farmaci occorre consultare il medico curante per conoscere eventuali controindicazioni.

Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali: eventualmente è opportuno richiedere la consegna a domicilio.

Anche in casa è opportuno assumere alcune precauzioni:

- usare tende per non fare entrare il sole;
- chiudere le finestre nelle ore più calde e lasciarle aperte durante la notte;
- limitare l'uso del forno che tende a riscaldare l'ambiente domestico;
- utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) nelle ore notturne;
- utilizzare climatizzatori fissando la temperatura ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna;
- non usare ventilatori per fare circolare l'aria indirizzati direttamente sul corpo.

Le ricordiamo che su tutto il territorio dell'Azienda USL è **attivo un numero verde gratuito, attivo 24 ore su 24,**

800.562110

che la invitiamo a contattare per:

1. **chiedere informazioni e suggerimenti** su come comportarsi per far fronte alle ondate di calore e sulle risorse offerte dal volontariato.
2. **chiedere che venga attivato, sempre gratuitamente, il servizio di telemonitoraggio e telecompagnia chiamato “e-Care”,** con il quale il cittadino riceve ogni settimana una telefonata da un operatore qualificato **che lo aiuta a tenere sotto controllo** le sue condizioni di salute, offre suggerimenti, e può fare da tramite per chiedere il supporto delle associazioni di volontariato, o dei servizi sociali o sanitari, e per rispondere alle eventuali esigenze che si dovessero presentare in questo periodo particolare.

Per tale motivo, potrà anche essere **contattato direttamente da operatori del servizio e-Care** per fornirle ulteriori informazioni e, se lo ritiene utile, potrà essere **inserito gratuitamente all'interno dal servizio.**