



# CITTA' DI LONIGO

Assessorato ai Servizi Sociali

## EMERGENZA "CALDO"

### CONSIGLI PER GLI ANZIANI E DISABILI, PER CHI LI ASSISTE A DOMICILIO E PER CHI LI FREQUENTA ABITUALMENTE

Il caldo intenso può costituire un pericolo per la salute di anziani e disabili e può essere causa di importanti squilibri. Di seguito si suggeriscono alcuni importanti consigli per affrontare in modo adeguato le giornate calde e afose.

<b><u>IN CASA</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Socchiudere le imposte nelle ore più calde</li><li>• Usare tende per schermare le finestre dal sole</li><li>• Limitare l'uso dei fornelli e del forno che riscaldano l'abitazione</li><li>• Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)</li><li>• Se si usano ventilatori, evitare di indirizzarli direttamente sulla persona</li></ul>	<b><u>ABITUDINI</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sensibilizzare gli avventori e gli esercenti dei locali pubblici a verificare lo stato di salute degli anziani che non si presentano nel locale del quale sono abituali frequentatori</li><li>• Invitare l'anziano a mantenere rapporti con altre persone, favorire l'incontro in luoghi freschi o condizionati</li><li>• Recarsi all'esterno nelle ore più fresche della giornata, evitando di uscire dalle ore 11 alle ore 17</li><li>• Ricordare che fare il bagno o la doccia con acqua tiepida abbassa la temperatura corporea più rapidamente di altre soluzioni</li></ul>
<b><u>ATTENZIONE!</u></b> Chiamare il medico di famiglia se si manifesta: <ul style="list-style-type: none"><li>• Stato confusionale</li><li>• Vertigine, senso di instabilità</li><li>• Mal di testa</li><li>• Difficoltà di respiro</li><li>• Dolore al petto</li></ul>	<b><u>ALIMENTAZIONE</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, assumendone un bicchiere anche in assenza di stimolo della sete</li><li>• Evitare le bevande molto zuccherate, troppo fredde e soprattutto le bevande alcoliche</li><li>• Preparare pasti leggeri, consumare molta frutta e verdura</li></ul>
<b><u>VESTITI</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Indossare indumenti leggeri e comodi di colori chiari e fibre naturali (non sintetiche) e indossare il cappello se si rimane esposti al sole</li></ul>	<b><u>FARMACI</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Controllare la regolare assunzione di medicine</li><li>• Consultare il medico di famiglia per eventuali variazioni di terapia</li></ul>

#### **SONO MAGGIORMENTE A RISCHIO:**

- cardiopatici, diabetici, bronchitici cronici, ipertesi, pazienti con problemi di memoria, pazienti con problemi psichiatrici.

Lonigo, 17.07.2024

IL SINDACO