

AVVERTENZE PER L'EMERGENZA CALDO ESTATE 2016

Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde

Migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro

Bere molti liquidi e mangiare molta frutta

Adottare un'alimentazione leggera e conservare correttamente gli alimenti

Indossare un abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi solari

Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina: evitare di sostare in veicoli fermi al sole, di lasciare sole le persone, specialmente bambini o anziani, e animali domestici nel veicolo parcheggiato al sole

Ipertesi e cardiopatici: evitare di alzarsi in modo brusco

Attenzione ai farmaci che si assumono in caso di malattie cardiovascolari

Conservare correttamente i farmaci

Attenzione ai cambiamenti di abitudine e di attività della persona anziana (riduzione di alcune attività quotidiane come spostarsi in casa, lavarsi, vestirsi, mangiare...)

A chi rivolgersi in caso di malore

In caso di necessità il **Medico di famiglia** è la prima persona da consultare perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito.

Se il problema si presenta durante le ore notturne o nei giorni festivi, occorre attivare telefonicamente il **Servizio di Guardia Medica**, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20.00 fino alle ore 8.00 del mattino successivo.

Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8.00 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10.00 del giorno prefestivo, fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo. E' consigliabile scrivere e tenere ben in evidenza il numero di telefono del Servizio di Guardia medica.

Se la persona anziana lamenta un malore improvviso o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il **servizio di emergenza sanitaria**, chiamando il **118** da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso.