



COMUNE DI MONTEBELLO VICENTINO

Assessorato ai Servizi Sociali

ONDATE DI CALORE COME PROTEGGERSI!

01 NON USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE

meglio al mattino presto o nel tardo pomeriggio.
Consiglio: chiudere le imposte durante le ore centrali, per mantenere una temperatura più fresca all'interno.



02 BERE MOLTA ACQUA

Consiglio: sì fresca, no gelata.



03 FARE PASTI LEGGERI

consumare frutta e verdura di stagione. Evitare i cibi super elaborati, salati, molto zuccherati e grassi. No all'alcol.
Consiglio: assumere cibi a temperatura ambiente, né caldi né freddi.

04 ATTENZIONE A COME CI SI VESTE

indossare vestiti larghi, leggeri e comodi in fibre naturali e di colore chiaro.
Consiglio: evitare i sintetici e accessori scuri.



05 PROTEGGERSI

Consiglio: usare cappelli e occhiali per proteggere capo e occhi.

06 RINFRESCARSI SPESSO

inumidire polsi e fronte.
Consiglio: bagnarsi con acqua fresca, consigliati anche i bagni in acqua tiepida.

07 USARE SEMPRE LE CREME PROTETTIVE

Consiglio: evitare l'esposizione prolungata al sole nelle ore più calde.



08 EVITARE LO SPORT NELLE ORE CENTRALI

L'attività fisica fa sempre bene. In estate meglio al mattino o in tarda serata!
Consiglio: bere a piccoli sorsi ogni 10-15 minuti e indossare una maglietta che trattienga il sudore.

09 PULIRE I FILTRI DEI CONDIZIONATORI

verificare l'ultima manutenzione e ripeterla se necessario.

10 AIUTARE LE PERSONE PIÙ FRAGILI

bambini, anziani soli, malati cronici, donne in gravidanza vanno assistiti.
Consiglio: aiutarli nelle commissioni quotidiane e domandare se hanno bisogno di aiuto.



→ A CHI BISOGNA RIVOLGERSI IN CASO DI BISOGNO?

Il **medico di famiglia** è la prima persona da consultare, perchè è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

GUARDIA MEDICA (servizio di continuità assistenziale) al seguente numero di telefono : 0444 929611	ORARI Durante le ore notturne o nei giorni festivi - dalle 20.00 alle 8.00 di tutte le notti - dalle 10.00 alle 20.00 tutti i sabati e i giorni prefestivi - dalle 8.00 alle 20.00 tutte le domeniche e i giorni festivi
Per informazioni numero verde della Regione del Veneto 800 53 55 35	 è attivo 24 ore su 24 compresi i festivi
Solo in caso di emergenza sanitaria 118	Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita , attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria

SERVIZI A DISPOSIZIONE A MONTEBELLO VICENTINO

E' attiva una convenzione tra il Comune di Montebello Vicentino
e il **centro ricreativo Auser** di Via General Vaccari, 55
la quale prevede che gli anziani possano recarsi
nei locali climatizzati durante il giorno e usufruire,
nel rispetto degli orari e dell'organizzazione, dei servizi offerti.

L'ORARIO DI APERTURA DEL CENTRO RICREATIVO AUSER E' IL SEGUENTE:

dal LUNEDI' alla DOMENICA

ore 9,00 – 12,00 e 14,30 – 19,00