



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: si 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, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

<p>SERVIZIO DI CONTINUTA' ASSISTENZIALE al seguente numero di telefono:</p> <p>116117</p>	<p>Pronta risposta <u>quando non c'è urgenza</u></p> <p>È attivo 24 ore su 24 , 7 giorni su 7</p>
<p>Solo in caso di <u>emergenza sanitaria</u></p> <p>118</p>	<p>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</p>
<p>Per informazioni numero verde della Regione del Veneto</p> <p>800 53 55 35</p>	<p>è attivo 24 ore su 24 compresi i festivi</p>

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 15:00 – 19:00