



Comune di Rovigo
Settore Politiche Sociali e per la
Famiglia

REGIONE DEL VENETO



ULSS5
POLESANA

EMERGENZA CALDO ESTATE 2023

Per assicurare un'estate di benessere alle persone anziane e alle persone che possono incontrare delle difficoltà nel periodo estivo, indichiamo i numeri telefonici di riferimento per situazioni dovute alla condizione di emergenza caldo

Centrale Operativa Territoriale

- dal lunedì al venerdì: dalle ore 8.00 alle ore 18.00

telefono: (0425/393674 chiamata registrata) -0425/393814-0425/393815-0425/393816

FAX: 0425/393634

indirizzo e.mail: cot@aulss5.veneto.it

- tutti i giorni feriali: dalle ore 18.00 alle ore 8.00 del giorno successivo

Sabato e festivi: dalle ore 8.00 alle ore 8.00 del giorno successivo

telefono: 320 7978884

Servizio Area Anziani e Servizio Assistenza Domiciliare Comune di Rovigo

telefono: 0425 206473 – 0425 206497

e.mail: assistentsociali@comune.rovigo.it

dal lunedì al venerdì dalle 8,30 alle 12,30

martedì e giovedì pomeriggio dalle 15,15 alle 17,15

Servizi offerti dalle Associazioni di Volontariato del territorio in accordo con il Comune di Rovigo

-Servizio di accompagnamento con i mezzi dell'Associazione per la spesa alimentare

AUSER Insieme di Rovigo sede in Piazza Tien a Men, per prenotazioni chiamare al cell. 3381631781;

AUSER Città delle Rose, sede in via V.Alfieri n° 6, prenotazioni dal lunedì al venerdì dalle ore 8,30 alle ore 11,30 - chiamare al tel. **0425 24450**;

ANTEAS Rovigo rif. Sara Dell'Anno, per prenotazioni chiamare al cell. **3476888596**.

DECALOGO PER UN'ESTATE IN SALUTE

- 1) **EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE** DELLA GIORNATA (dalle ore 12:00 alle ore 17:00)
- 2) **VIVERE IN AMBIENTE RINFRESCATO** DA VENTILATORE O CONDIZIONATORE
- 3) **AL SOLE RIPARARSI LA TESTA** CON IL CAPPELLINO
- 4) **IN CASO DI CEFALEA** PROVOCATA DA COLPO DI SOLE O DI CALORE, BAGNARSI LA TESTA SUBITO CON ACQUA FRESCA
- 5) **BERE MOLTI LIQUIDI** EVITANDO LE BEVANDE GASSATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDE. EVITARE BEVANDE ALCOLICHE E CAFFE' (AUMENTANO LA SUDORAZIONE E LA SENSAZIONE DI CALORE). **BERE ANCHE SENZA SETE!**
- 6) **NON ASSUMERE INTEGRATORI SALINI** SENZA CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO
- 7) **FARE PASTI LEGGERI** PREFERENDO PASTA, FRUTTA E VERDURE
- 8) **INDOSSARE** INDUMENTI CHIARI NON ADERENTI E **NON FIBRE SINTETICHE**
- 9) **CHI SOFFRE DI PRESSIONE ALTA** NON DEVE INTERROMPERE I FARMACI ANTIIPERTENSIVI. CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO
- 10) **SI CONSIGLIA DI AVERE A PORTATA DI MANO SEMPRE IL NUMERO DI TELEFONO DEL MEDICO DI FAMIGLIA E QUELLO DI PARENTI O DI PERSONE AMICHE**