



Linea Solidale

"Estate Solidale 2009"

da sabato 1° giugno a lunedì 31 agosto 2009

CONSIGLI PRATICI PER UNA ESTATE IN SALUTE

- Arieggiare la casa durante le ore fresche.
- Chiudere i vetri e le persiane durante le ore calde.
- Bere di più, senza aspettare di avere sete.
- Preferire l'acqua ed evitare le bevande zuccherate, liquidi troppo freddi ed alcolici.
- Evitare di uscire da casa ed ancor più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 17.00).
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, evitando tessuti sintetici.
- Assumere pasti leggeri, ricchi di frutta e verdure, facendo molta attenzione alla conservazione degli alimenti.
- Nelle ore più calde, refrigerare il corpo con spugnature fresche (polsi, tempie, viso, collo).
- Consultare il proprio medico curante soprattutto se si soffre di ipertensione arteriosa o cardiopatia e non modificare o interrompere la terapia di propria iniziativa.

In caso di necessità, oltre al proprio Medico di Base, si possono contattare i seguenti numeri telefonici:

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| ➤ Emergenza Sanitaria | ☎ 118 |
| ➤ Centrale Operativa "Linea Solidale"
(numero attivo dalle ore 08.30 alle ore 23.30, tutti i giorni, compreso i festivi). | ☎ 085 6 18 99 |
| ➤ Residenti nella Circostrizione PE Portanuova | ☎ 085 43 11 561 |
| ➤ Residenti nella Circostrizione PE Castellammare | ☎ 085 6 18 99 |
| ➤ Residenti nella Circostrizione PE Colli | ☎ 085 692 12 92 |
| ➤ Centro Sociale Via Nazionale Adriatica nord, 486 | ☎ 085 47 14 038 |
| ➤ Centro Sociale Via Arapietra, 40 | ☎ 085 20 58 769 |
| ➤ Centro Sociale Via Stradonetto, 73 | ☎ 085 230 52 03 |
| ➤ Centro Sociale Via Pietro Nenni, 5 | ☎ 085 230 89 05 |
| ➤ Centro Sociale Piazza dei Grue, 1 | ☎ 085 49 88 030 |

N.B. Sono inoltre disponibili sul portale del Comune di Pescara (www.comune.pescara.it) e nel sito dell'Associazione ASSO (www.asso-onlus.it), tutte le informazioni inerenti il programma delle attività.

Assistenza - Telesoccorso - Telemedicina

