

CONSIGLI PRATICI

- 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.

Esposizione - Durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato, livello 2 o 3, e per le successive 24 o 36 ore, si consiglia di non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti.

In casa - Per proteggersi dal calore del sole utilizzare tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25-27 gradi. Se si usa un ventilatore non indirizzarlo direttamente sul proprio corpo.

Alimentazione - È importante bere e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina. Si raccomanda di consumare pasti leggeri.

Abbigliamento - Si consiglia di indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche. Se si ha una persona in casa malata fare attenzione che non sia troppo coperta.

Sono inoltre disponibili sul sito dell'Associazione ASSO (www.asso-onlus.it), tutte le informazioni utili.

Con l'avvicinarsi del periodo delle vacanze la qualità della vita degli anziani della città di Pescara, come purtroppo nel resto di molte città d'Italia, si abbassa.

Relazioni sociali che si interrompono, associate spesso allo stato di salute non buono, tendono a portare gli anziani della nostra città a sentirsi soli ed abbandonati, senza punti di riferimento, senza la possibilità di poter essere ascoltati ed aiutati.

Per affrontare il problema per il periodo estivo, l'Associazione ASSO-Onlus ha attivato (per l'ottavo anno consecutivo) l'iniziativa denominata "**Linea solidale**".

Contattando il numero di telefono ☎ **085. 6. 18. 99.** è possibile ottenere – gratuitamente - alcuni servizi, tra cui:

- informazioni (farmacie di turno, orari dei trasporti pubblici, treni ecc);
- prenotazioni per visite specialistiche;
- consegna di farmaci a domicilio;
- piccola spesa;
- telefonate di controllo al domicilio di anziani soli.