



Comune di Bertinoro



Estate sicura – Come difendersi dal caldo

In condizioni particolari il clima estivo può diventare eccessivamente caldo e mettere in pericolo la salute. Il fenomeno è noto con il nome di “ondate di calore” e si verifica quando si registrano livelli di umidità elevata, e le alte temperature permangono durante le ore notturne e per un periodo superiore alle 48 ore.

I consigli per limitare il disagio

- ~ Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza di stimolo della sete.
- ~ Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque di fibre naturali.
- ~ Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- ~ Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate.
- ~ Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi.
- ~ Evitare di uscire tra le 12 e le 17: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono.
- ~ Usare tende o chiudere le imposte di casa nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa.
- ~ Evitare il flusso diretto di ventilatori e le correnti d'aria; se in casa si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la loro temperatura a 25 – 27 ° C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura.
- ~ Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in auto parcheggiate al sole.
- ~ Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- ~ Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto.
- ~ Se in casa c'è un familiare ammalato e costretto a letto o anziano, assicurarsi che non sia troppo vestito.

- ~ Stare il più possibile con altre persone; è bene avere a propria disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia.

Emergenze sanitarie

In caso di vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà respiratorie è meglio chiamare il proprio medico di famiglia. Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

Se si sospetta malore grave telefonare subito al 118, se il malessere non appare grave contattare il proprio medico di medicina generale:

Tutti i giorni feriali si può chiamare il proprio medico di medicina generale.

Tutti i giorni feriali dalle 20.00 alle 8.00 del mattino successivo, i prefestivi ed il sabato dalle 8.00 del mattino fino alle 8.00 del lunedì, si può chiamare il “Servizio di Continuità Assistenziale” o Guardia Medica Locale tel. 0543-733287.

Protezione sanitaria

E' a disposizione la rete dei servizi sanitari, pronto soccorso, ospedali, case di cura e le strutture di assistenza agli anziani, i dipartimenti di salute mentale e di cure primarie.

Per informazioni: punto unico di accesso per cure domiciliari AUSL 0543-733615.

Distretto Sanitario di Forlì 0543.733629 0543.733668

Servizio Sociale del Comune di Bertinoro

⇒ Servizio Sociale Comune di Bertinoro o Sportello Sociale

Piazza della libertà 9 (piano terra)

Telefono: 0543 469217 0543 469232 e-mail: settoresocioculturale@comune.bertinoro.fc.it

Lunedì e Giovedì 9.00/13.00; Giovedì: 15.00/17.00

⇒ Assistente sociale area adulti, adulti disabili e anziani

Piazza della libertà 9 (piano terra)

Telefono: 0543 469228 e-mail: socialeanzianiadulti@comune.bertinoro.fc.it

Lunedì: dalle ore 11.00 alle ore 13.00 in libero accesso

Dal Martedì al Venerdì solo su appuntamento.

E' inoltre a disposizione, per momenti aggregativi, la locale struttura dell'Associazione di Volontariato **AUSER**, con sede in Via Cavour 11, Bertinoro tel. 0543-445156

Apertura: Lunedì, Giovedì, Venerdì, Sabato e Domenica dalle ore 14.30 alle ore 16.30.



Protezione Civile di Bertinoro

Telefono: 0543.469237 – e-mail protezionecivile@comune.bertinoro.fc.it

Associazione di volontariato IL MOLINO

Telefono: 3408149125 email: associazione.ilmolino@gmail.com

E' operativo un sistema di previsione gestito da ARPA in grado di prevedere, con 72 ore di anticipo, il verificarsi di situazioni di disagio climatico, disponibile sull'apposito sito Web: <http://www.arpa.emr.it/index.asp?idlivello=97#>