



COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO

Assessorato ai Servizi Sociali

Indicazioni per la gestione e la prevenzione delle emergenze per il caldo

numeri utili:

Numero Verde ATS "Piano Caldo": [800.844.999](tel:800.844.999)

Studio Medico Associato: 035-533289

Farmacia comunale: 035-0787741

Farmacia dott.ssa Farina: 035-530128

Segreteria Servizi Sociali: 035-532214 o 532213

INFORMAZIONE ALLA POPOLAZIONE

TAB. 2: NUMERO VERDE ATS DEDICATO

N. TELEFONO	ORARI SPORTELLO TELEFONICO	RESPONSABILE ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE	N. E RUOLO FUNZIONALE DEGLI OPERATORI
800.844.999 NUMERO VERDE ATTIVO (20 GIUGNO - 31 AGOSTO 2023)	DA LUNEDÌ A VENERDÌ: 10.00 – 12.00 14.00 – 16.00	DR.SSA ELISA MARIA MARTORANA RESPONSABILE UOS IGIENE E SANITA' PUBBLICA	INFERMIERA PROF.LE ASS.TE SANITARIA

Vi risponderanno operatori sanitari coordinati da un responsabile medico.

NUMERO VERDE AUSER Filo Argento

800.995.988

Numero telefonico di pubblica utilità del Ministero della Salute

1500

n. call Center Regione Lombardia 800318318

Gli anziani sono i soggetti più a rischio di malesseri dovuti alle alte temperature, ma è importante per tutti adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi nel caso, per esempio, di un colpo di sole o di un collasso da calore.

Da questa considerazione nasce l'opuscolo "Solo il bello del caldo", disponibile e scaricabile dal sito dell'Ats .e anche dal sito comunale <https://comune.azzanosanpaolo.bg.it>

ALL'APERTO:

1. **Non** uscire e non svolgere attività fisica **dalle 11:00 alle 17:00**.
 2. **Indossa** abiti chiari, larghi, di lino e cotone (**no fibre sintetiche** che impediscono la traspirazione).
 3. **Proteggiti** con cappello e occhiali scuri, in auto usa il climatizzatore e, se ci sono, le tendine parasole.
 4. **Copriti** quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
-

AL CHIUSO:

5. **Apri** le finestre al mattino e alla sera;
 6. **Abbassa** le tapparelle o **socchiudi** le imposte nelle ore calde.
 7. **Rinfresca** l'ambiente in cui soggiorni con un ventilatore o meglio un condizionatore. Se non è possibile, recati in luoghi freschi (Centri commerciali, biblioteche, ecc.).
-

ALIMENTAZIONE

8. **Bevi** molta acqua. **Mangia** molta frutta e verdura, fai **pasti leggeri e frequenti**, non troppo conditi o piccanti. **Non bere alcolici**;
-

MEDICINALI

9. per la pressione alta consulta il tuo medico;
 10. **NO** agli integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
-

MOLTO IMPORTANTE:

Se avvertite mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione:

- **bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca;**
 - **distendetevi al fresco;**
 - **rimanete a riposo e chiedete aiuto, confrontati con il tuo Medico di base**
 - **nelle ore calde uscite accompagnati.**
-

Servizi e iniziative

SPESA GENTILE



Tutti i martedì di
luglio dalle 8:15 alle
11:15
Dove?



Mercato di Azzano San. Paolo

I ragazzi e le ragazze dei cantieri
aperti con la maglia gialla ti
aiuteranno a portare la spesa!



Per info

345 761 6334

345 761 6334

“Anziani non soli”

sorveglianza attiva per il mese di luglio -agosto 2023

I Servizi Sociali comunali garantiscono per persone in condizione di difficoltà e/o solitudine la possibilità di usufruire della figura professionale ASA per monitorare le situazioni e per svolgere commissioni quali l'acquisto di generi alimentari e di prima necessità nonché di medicinali.

Per chiedere l'attivazione del servizio, telefonare alla segreteria del settore Servizi Sociali (tel. 035.532284) oppure invia una mail

servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it

Cari cittadine e cittadini, anche questo anno **dal mese di Maggio al mese di Luglio 2023**, ripartiranno le iniziative aggregative promosse e gestite in collaborazione con le realtà associative del territorio e i servizi della comunità.

L'obiettivo è quello di offrire spazi, luoghi, momenti in cui poter vivere **relazioni positive, esperienze curiose** o semplicemente poter **stare con altri** anche attraverso **gesti di gentilezza e di solidarietà** nell'ambito del proprio Comune e non solo.

Estate 2023: Con te di più! per over 65 e non solo!

La Camminata gentile	Un'occasione per ospiti, famigliari, utenti del SID e persone della comunità che desiderano passeggiare in compagnia nei dintorni, perché le relazioni sono ciò che ci permettono di stare bene insieme! 22 maggio, 29 maggio, 05 giugno 2023 - ore 15:45 Piazzale della Meridiana oppure Presso la RSA "San Paolo"
Tombola "Giochiamo insieme" 	È un gioco di società che arricchisce e stimola i contatti fra le persone, il Centro vi aspetta!!! 06 giugno e 04 luglio 2023 - ore 15:00 Centro Culturale Ricreativo di via Papa Giovanni XXIII, 11
Santo Rosario insieme	con ospiti, famigliari, volontari e la comunità 13 giugno 2023 - ore 16:00 Giardino della RSA "San Paolo"
Dialogo e ricordi	Quàter ciàcole col I Giopi e la Margi -di Raffaele e Emanuela 14 giugno - ore 16:00 presso RSA "San Paolo"
Tombola e non solo in RSA 	Potremmo inventare tante cose, il gioco della tombola in compagnia con noi anziani in RSA è un'occasione per vivere simpaticamente un pomeriggio!!! 15 giugno e 13 luglio 2023 - ore 15:00 presso RSA "San Paolo"
"Libri in bici" i libri si muovono in paese	Scoprire novità e interessi legati ai libri... iniziative promosse dalla Biblioteca comunale e gestite a cura delle volontarie Pinuccia, Giovanna e Cinzia 15 giugno 2023 - ore 17:00 Parco AVIS AIDO
Spettacolo di burattini 	"Gioppino grande Avvocato" I burattini di Roberta 22 giugno 2023 - ore 16:00 Parco della RSA "San Paolo"
Gioco di carte "Scala 40" 	Prova!!! non costa nulla giocare è un'occasione 27 giugno 2023 - ore 15:00 Centro Culturale Ricreativo di via Papa Giovanni XXIII, 11
Incontro a cura di Don Franco Castelli	La Vecchiaia: non è solo passato 29 giugno 2023 - ore 16:00 Casetta degli Alpini presso il Parco della Pace
Laboratorio 	Le erbe aromatiche: conoscenza, cura, utilizzo e benefici 30 giugno 2023 - ore 17:00 Parco della Pace casetta degli Alpini
Visita 	Visita all'orto della biodiversità di Astino 14 luglio 2023 - orario da definire - garantito trasporto con bus iscrizioni necessarie presso Ass. "Arte e Cultura"
Anguriata 	Anguriata "Un taglio all'estate!!!" 18 luglio 2023 - ore 17:00 Centro Culturale Ricreativo di via Papa Giovanni XXIII, 11
"Spesa Gentile"	Tutti i martedì del mese di luglio (dal 3 al 28) i ragazzi dei Cantieri saranno presenti al piazzale del mercato per dare un aiuto

Ad ogni evento sarà offerto un momento di ristoro

Associazioni: Arte e Cultura, Centro Culturale Ricreativo, Conta su di me, Gruppo Alpini Volontari Biblioteca, S.I.D., Parrocchia Conversione di S. Paolo e Giovani Azzano

N.B.: durante le iniziative le sedi delle associazioni coinvolte rimarranno chiuse per partecipare alle proposte.



- Se ti senti spaventato da una diagnosi di non autosufficienza e non hai idea di come affrontarla

- Se provi una sensazione di sconforto e solitudine

- Se non hai idea di quali aiuti potresti richiedere, di come fare a ottenerli e dei tempi necessari

Contatta lo Sportello per la Non Autosufficienza

Troverai del personale preparato che, a partire dalla tua situazione specifica, potrà guidarti e affiancarti a raccogliere informazioni, reperire contatti e predisporre pratiche, tra le quali:

- *Richiesta invalidità*
- *Scelta e revoca medici*
- *Esenzioni, autorizzazioni e rilasci*
- *Servizi domiciliari*
- *Benefici a favore della Non Autosufficienza*
- *Presidi protesici e ortopedici, assorbente, nutrizione e ossigeno*
- *Assistenti familiari*
- *Ricoveri in strutture, residenzialità leggera*
- *Ricovero di sollievo*
- *Area protezione giuridica*

CONTATTI

Dott.ssa Federica Totaro

Cellulare: 331 2318787
sportelloanziani@ambitodidalmine.it
Viale Locatelli n.4, Dalmine (BG)
Presso il Centro Diurno Anziani
Web: www.sportelloanziani.it

Giorni di ricevimento su appuntamento

Mercoledì dalle ore 13:00 alle ore 17:00
Giovedì dalle ore 10:00 alle ore 14:00

Per prenotare l'appuntamento chiamare

Lunedì dalle ore 9:00 alle ore 10:00
Martedì dalle 17:00 alle ore 18:00
Oppure inviare una e-mail

FASE 2 "Verso un'Anagrafe per la Fragilità"



non lasciate soli i bambini in auto!

- La temperatura corporea di un bambino sale da 3 a 5 volte più velocemente rispetto a quella di un adulto, perché la quantità di acqua nelle loro riserve corporee è minore.
- Quando fa molto caldo, la temperatura all'interno di un'automobile, anche aprendo i finestrini, può salire da 10° a 15°C ogni 15 minuti!
- L'ipertermia può verificarsi **in soli 20 minuti** e la morte può avvenire entro circa 2 ore. L'ipertermia può verificarsi anche nelle giornate fresche, con temperature intorno ai 22°C. Infatti, l'abitacolo della macchina può surriscaldarsi (specialmente se l'auto è parcheggiata al sole) fino a superare i 40°C, anche se i valori di temperatura esterna non sono particolarmente elevati.



Il grande caldo è pericoloso per me e per il mio bambino?

Alcuni recenti studi suggeriscono che durante le **ondate di calore** è più elevato il rischio di **nascite premature**, in quanto il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni ed il parto.

Le donne che soffrono di malattie croniche o quelle che hanno patologie della gravidanza, come la pressione alta o il diabete in gravidanza, possono essere più a rischio di parto prematuro. Nelle grandi città, quando fa molto caldo ed aumentano i livelli di inquinamento dell'aria, il rischio di parto prematuro può essere ancora più elevato.



Il caldo può nuocere alla mamma che non si idrata adeguatamente

La disidratazione può aumentare il rischio di infezioni delle vie urinarie. È importante assicurare un adeguato apporto di liquidi attraverso l'assunzione di acqua e alimenti.