



COMUNE DI AZZANO SAN PAOLO

Assessorato ai Servizi Sociali

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

**NUMERO VERDE ATS EMERGENZA
CALDO**

800.844.999

**ATTIVO
(24 GIUGNO - 31 AGOSTO
2024)**

<https://www.ats-bg.it/web/guest/piano-caldo>

ORARI SPORTELLO TELEFONICO

DA LUNEDÌ A VENERDÌ:

10.00 – 12.00

14:00 – 16.00

Vi risponderanno operatori sanitari coordinati da un
responsabile medico.

NUMERO VERDE AUSER Filo Argento

800.995.988

Per richieste di trasporto verso strutture sanitarie della
provincia di Bergamo

**Studio Medico Associato, consulta il tuo Medico 035-
533289**

Farmacia Lloyds: 035-0787741

Farmacia dott.ssa Farina: 035-530128

Segreteria Servizi Sociali: 035-532214 o 532213

Sito Ministero della Salute

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>



Pochi semplici gesti possono aiutare ad affrontare le ondate di calore e a tutelare le persone più fragili e a rischio. Previsioni del sistema di allerta e informazioni su www.salute.gov.it **Numero di pubblica utilità 1500 è gratuito** orario : Ore 9 – 18 Dal lunedì al venerdì, festivi esclusi. Anche sui posti di lavoro, in collaborazione con INAIL

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

Dal 26 giugno 2024, il Numero di pubblica utilità 1500 è attivo nell'ambito della campagna informativa del Ministero della Salute "Proteggiamoci dal caldo", in sinergia con l'Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL).

Offre ascolto e informazioni ai cittadini, soprattutto alle persone più fragili e a rischio, al fine di mitigare gli effetti delle ondate di calore sulla salute. Quest'anno, per la prima volta, è rivolto anche al mondo del lavoro, offrendo informazioni su norme e linee guida e sul sistema di allerta sui rischi dovuti al caldo per la salute e la sicurezza dei lavoratori.

01



Evitiamo di uscire nelle ore più calde:

proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.

02



Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro:

la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5° C rispetto all'esterno). È importante garantire la pulizia periodica dei filtri.

03



Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.

04



Seguiamo sempre un'alimentazione corretta:

ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.

05



Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti: il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.

06



Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione. All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare. Stesse precauzioni vanno seguite da coloro che lavorano in luoghi all'aperto.

07



Proteggiamoci dal caldo in viaggio:

se siamo in auto ricordiamoci di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.

08



Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.

09



Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

10



Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici: diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate. Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

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



Servizio “Pranza con noi” e sorveglianza attiva per il mese di luglio -agosto



Attivazione del servizio di Pasti a domicilio “Pranza con Noi” per i mesi di luglio ed agosto, con richiesta di un contributo economico pari a 80,00 € a fronte pagamento fatture (attestazione Isee del richiedente non superiore a 15mila euro);



Per richiedere l’attivazione del servizio “Pranza con noi” e/o per le situazioni di fragilità-difficoltà:

- telefonare alla segreteria del settore Servizi Sociali (tel. 035.532284):
 - dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 13:00 (giovedì escluso);
 - il mercoledì pomeriggio dalle 15:00 alle 19:00;
- inviare richiesta via mail all’indirizzo: servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it

Per richiedere i contributi per “Pranza con noi” o Buono farmaci o Contributo per trasporti verso strutture:

- consultare il sito www.comune.azzanosanpaolo.bg.it nella sezione “Bandi per contributi, Bonus sociali ed economici;



• Eventuali servizi di cura e attenzione per situazioni di forte fragilità in raccordo anche con i servizi del territorio e i Map, contatta il servizio sociale per richiedere informazioni attivazione Sad;



- **Bando Farmaci 2024 e Contributo per trasporto v/strutture sanitarie o socioassistenziali ancora attivi;**

N.B.

- *Ricordati che puoi chiedere un aiuto anche ai tuoi vicini di casa*
- *Per recarti al Cimitero, evita le ore più calde, utilizza il **Trasporto pubblico***



Consigli per le vacanze su uso, conservazione e trasporto

- *Attenzione alla conservazione dei farmaci durante estate -[consulta la guida allegata](#)*

È il **punto di accesso ai servizi sociali e socioassistenziali** rivolto a tutti i cittadini.

- **Accoglie, ascolta e garantisce la presa** in carico delle situazioni e bisogni portate dal cittadino o da un familiare per essere aiutato;
- **Informa** su modalità e requisiti per l'accesso ai servizi sociali e socioassistenziali, a contributi e agevolazioni economiche;
- **Orienta** sulle opportunità sociali e socioassistenziali presenti sul territorio, sulle modalità e sui requisiti per l'accesso e, in alcuni casi, ne cura la presa in carico fino al completamento della pratica;

L'Assistente Sociale è la figura professionale alla quale il cittadino può rivolgersi per tutte le esigenze legate ai servizi alla persona.

Ricevimento Assistenti sociali

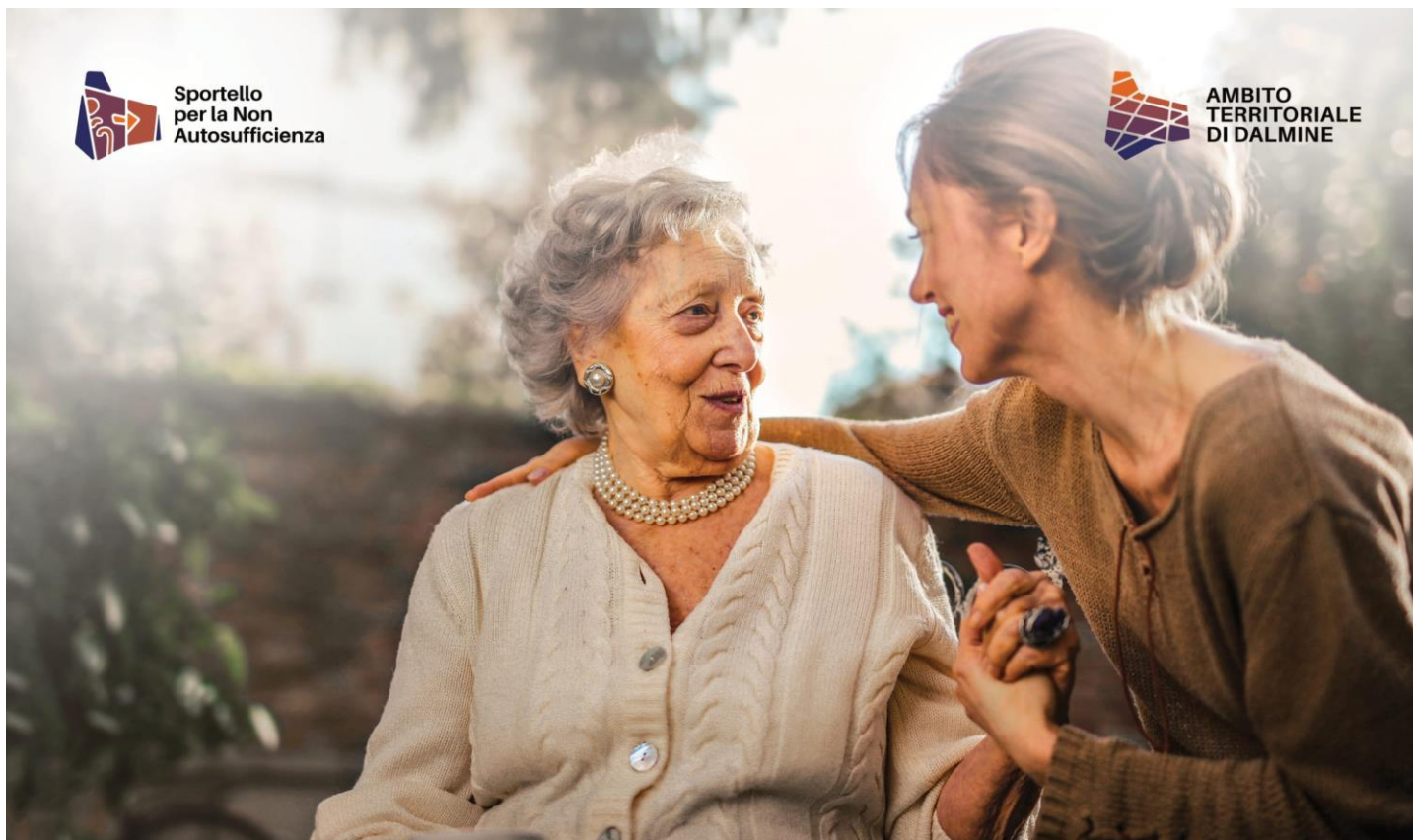
ORARI E CONTATTI:

- **Lunedì e venerdì**: dalle 10.00 alle 13.00
- **Mercoledì pomeriggio**: dalle 15.00 alle 19.00

È necessario fissare un appuntamento!

Telefono: 035 53 22 14 - 13

E-mail: simonetta.zanchi@comune.azzanosanpaolo.bg.it
sara.zambelli@comune.azzanosanpaolo.bg.it



- 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"

Estate 2024: Con te di più!

per over 65 e non solo!



Cari cittadine e cittadini, anche questo anno, 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.

Si ringraziano tutte le associazioni e i servizi: Società Dolce Cooperativa Sociale- Ass, Conta su di me - C.C.R. (Centro Culturale Ricreativo) - L'Impronta Cooperativa Sociale - Progetto Giovani - S.I.D.

La Camminata gentile



Una passeggiata in compagnia per gli ospiti della R.S.A. e i loro familiari, per gli utenti del S.I.D. e i loro accompagnatori e per le persone della comunità!

Ultimo appuntamento **lunedì 15 luglio 2024**

Ritrovo ore 15:45 davanti alla RSA

Al termine rinfresco offerto dal Gruppo Alpini Azzano

Tombola in compagnia aperta a tutti!



La tombola in compagnia degli anziani in Rsa: un'occasione per vivere simpaticamente un pomeriggio!!!

Giovedì 4 luglio 2024

Aperta a tutti presso i locali della Rsa ore 15:00

Caffè sospeso 2024 - 2.0



Una forma di solidarietà e di convivialità che invita a lasciare un caffè pagato in favore degli ospiti della R.S.A.

Fino alla fine di ottobre 2024

Presso: Bar Trattoria Cascata, via Cremasca 20 - Hog Caffè, p.zza IV novembre 30 - Bar Bono's, via Trieste 29 - Caffè del Viale, p.zza IV novembre

C.C.R. aperto tutto il mese di luglio (via Papa Giovanni XXIII)



Pomeriggio dedicato alla tombola e ai giochi di carte

Venerdì 19 luglio 2024 dalle ore 15:00

Attività aperta a tutti presso i locali del C.C.R

Con "Anguriata" finale



La Spesa Gentile



I ragazzi dei Cantieri Estivi saranno presenti al piazzale del mercato per dare un aiuto

tutti i martedì del mese di luglio dal 2/7 al 30/7 dalle ore 09:30 alle ore 11:30

Pranza con noi!



Attivazione pasti a domicilio per i mesi di luglio e agosto con possibilità di contributo economico max 80,00.

Tutte le info sul sito

https://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it/it/sezione_bandi_per_contributi_bonus_sociali_ed_economici

Emergenza caldo



Per tutte le informazioni contattare il numero verde **ATS BERGAMO**

800.844.999 o consultare il sito

<https://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it/it>

Più sicuri insieme! Campagna sicurezza per gli anziani contro le truffe.



Per tutte le informazioni e per scaricare l'opuscolo informativo consultare il sito

<https://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it/it>



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.