



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 Lloyds: ..... 035-0787741**

**Farmacia dott.ssa Farina: ..... 035-530128**

**Segreteria Servizi Sociali: 035-532214 o 532213**

**NUMERO VERDE ATS EMERGENZA  
CALDO**

**800.844.999**

**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**

---

## INDICAZIONI UTILI:

---

*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”

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

I Servizi Sociali comunali garantiscono per persone in condizione di difficoltà e/o solitudine la possibilità di usufruire dei seguenti servizi:



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);



Eventuali servizi di cura e attenzione per situazioni di forte fragilità;



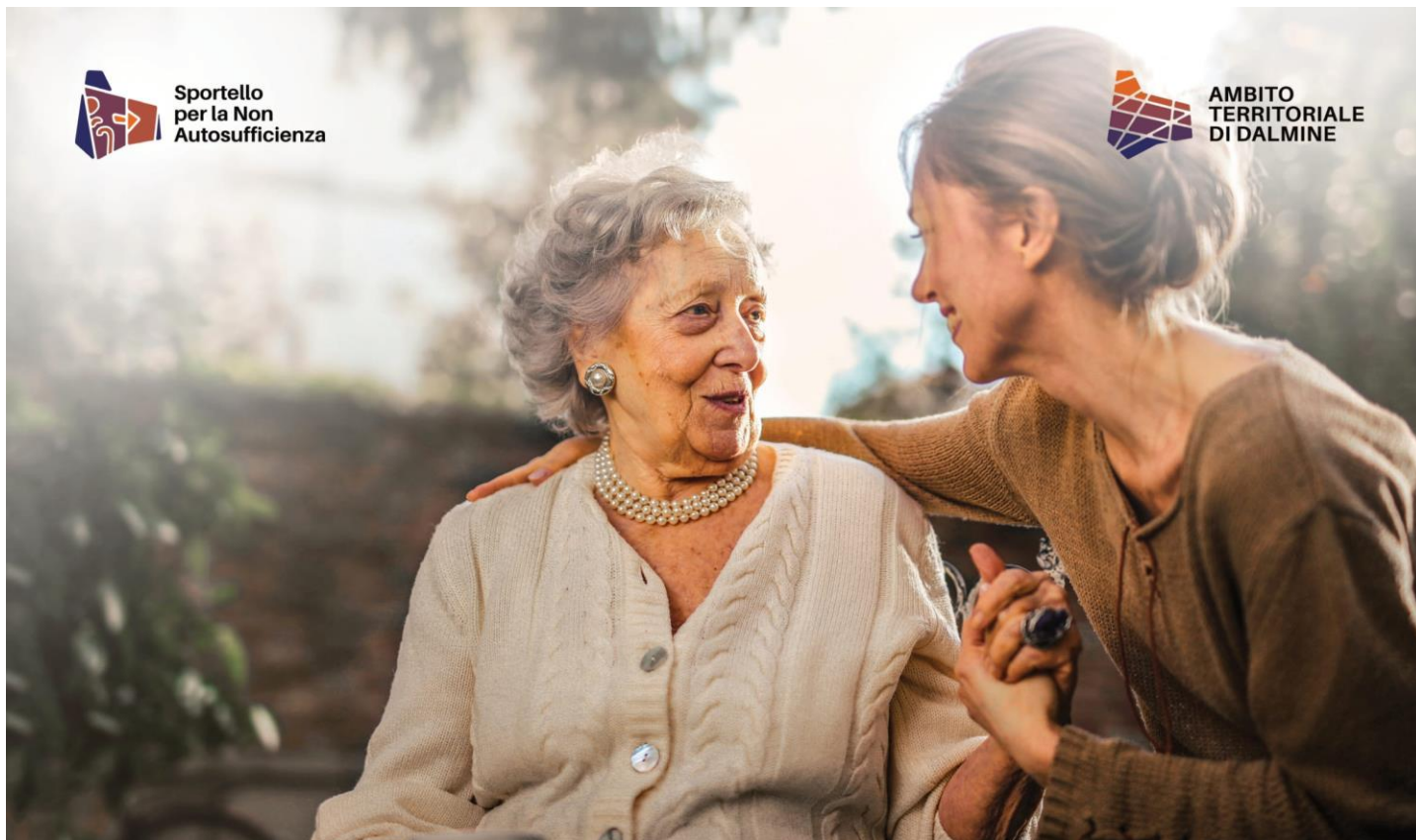
Bando Farmaci 2024 e Contributo per trasporto v/strutture sanitarie o socio assistenziali ancora attivi;

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

- 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](mailto:servizi.sociali@comune.azzanosanpaolo.bg.it)

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

- consultare il sito [www.comune.azzanosanpaolo.bg.it](http://www.comune.azzanosanpaolo.bg.it) nella sezione “Bandi per contributi, Bonus sociali ed economici”;



- 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, assorbenti, 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](http://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.

# 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 famigliari, 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>