



COMUNE DI MONTEVEGLIO

Piazza Libertà n. 2 – 40050 Monteveglio (BO)

FRESCA-MENTE InSieme

Anche quest'anno il Comune di MONTEVEGLIO ha attivato un progetto per prevenire gli effetti dannosi che le alte temperature estive possono provocare sugli anziani.

Il progetto, realizzato con il supporto e il coordinamento dell'Ufficio di Piano per la salute e il benessere sociale del Distretto di Casalecchio di Reno in collaborazione con l'Azienda USL, l'ASC e con il contributo del progetto *E-care* prevede:

- una campagna informativa per tutti i cittadini attraverso il **numero verde 800 562 110** attivo 24 ore su 24;

- un servizio di supporto per ultrasettantacinquenni, soli e/o con problemi di salute, attivabile tramite il **numero verde 800 562 110**

- l'organizzazione dei seguenti eventi di socializzazione ed intrattenimento:

4 Giornate InSieme

- 7 luglio 2010 dalle 15,00 alle 18,00 presso il Centro sociale "A. Lanzarini" di Stiore Monteveglio;
- 14 luglio 2010 dalle 9,00 alle 12,00 presso il Centro sociale "B. Pedrini" di Crespellano;
- 21 luglio 2010 dalle 9,00 alle 12,00 presso il Centro sociale "R. Cassanelli" di Bazzano;
- 28 luglio 2010 dalle 9,00 alle 12,00 presso il Centro sociale " Casa dei Campi" di Sasso Marconi.

Per ridurre i rischi derivanti dalle ondate di calore, ricordiamo di prendere le seguenti precauzioni suggerite dall'Azienda USL:

- bere molto e spesso anche quando non si ha sete, evitando bibite gassate o contenenti zuccheri e in generale le bevande ghiacciate o fredde;
- evitare alcol e caffeina;
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea;
- utilizzare climatizzatori regolando la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna; se si usano ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo.
- Particolare attenzione va prestata nei confronti dei bambini molto piccoli, degli anziani con patologie croniche (ad esempio i diabetici che devono assumere insulina o i soggetti con scompenso cardiaco), di chi ha difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio e delle persone non autosufficienti. Attenzione anche per gli anziani che vivono da soli e le persone che lavorano all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore.

L'ondata di calore provoca vari disturbi, tra i quali la diminuzione della pressione del sangue, dando luogo ad un senso di debolezza, vertigini, annebbiamento della vista. È utile in questi casi sdraiarsi e sollevare i piedi.

Buona estate 2010 a tutti!