



Città di Bolzano  
Stadt Bozen

Ufficio Sanità



**ASSB-BSB**

Azienda Servizi Sociali di Bolzano  
Betrieb für Sozialdienste Bozen

# "EMERGENZA CALDO"

## UN'ESTATE



## DA BRIVIDO 2019

**UN PO' DI FRESCO  
IN UN'ESTATE TORRIDA**



**Dauser-vssh**  
Alto Adige - Südtirol



**ADA-VRS**

È arrivata l'estate e le giornate calde ci mettono alla prova. Le alte temperature estive possono costituire un pericolo per la salute degli anziani che vivono soli in città.

## Che cosa possiamo fare?

Seguiamo alcune regole semplici per prepararci ad affrontare le alte temperature:

- **Bevete molta acqua** o anche the, spremute o bevande poco zuccherate a temperatura ambiente
- **Fate pasti leggeri**, come frutta, verdura, minestre tiepide, pasta, riso o pesce! Anche il gelato si può mangiare: ma non esagerate
- Sono di aiuto **bagni, docce** con acqua tiepida o **spugnature**
- **Oscurate le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e se avete il **condizionatore** fate attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura elevato tra l'esterno e l'interno
- **Evitate di uscire di casa** nelle ore più calde (dalle 12.00 alle 17.00)
- **Non** bevete bevande **ghiacciate**, gassate, troppo ricche di zucchero, **alcoliche**
- **I cibi grassi** evitateli: fritti, piccanti, troppo ricchi di zucchero

**Ma se avete più di 65 anni**, vi segnaliamo che "un po' di fresco" ve lo regalano alcuni centri dove potete trascorrere durante il giorno alcune ore in compagnia di amici.

## Dove?

**ADA, Associazione Diritti Anziani**, via Torino 70, Tel. 0471 923075  
dalle 8.30 alle 12.30 *escluso sabato e domenica*

**Il Club della Visitazione**, P.le Regina Pacis, Tel. 339 2019766  
9.00-12.00 - 15.00-19.00 *escluso domenica*

**Il Centro AUSER**, piazza Don Bosco 1/A, Tel. 0471 200588  
sala climatizzata - 8.30-12.30 - 14.30-18.00 *escluso sabato e domenica*

## Solo in caso di temperature torride

**Anche presso la residenza per anziani Villa Europa**, Via Milano 147 (sala climatizzata) verranno organizzate interessanti attività ricreative in un luogo "fresco"

## Ma se fosse necessario...

... rivolgetevi al numero **366 588 90 66** Emergenza Anziani

E ancora se tutto questo non bastasse **non esitate a chiamare il vostro medico di famiglia o richiedete l'intervento del 112!!!**