



COMUNE DI ARCONATE

Assessorato alle politiche sociali



ESTATE SERENA 2016

L'Amministrazione comunale, nel mese di agosto, attiva i seguenti servizi per le esigenze di tutti gli anziani residenti:

* FARMACI E SPESA A DOMICILIO

dal 1° agosto al 26 agosto: è possibile, esclusivamente per anziani soli, nei giorni feriali (sabato escluso) prenotare il servizio di farmaci e spesa a domicilio chiamando l'apposito ufficio comunale tel. n°0331.460461 int.1 (chiedere di Cinzia) dalle ore 9.00 alle ore 11.30. Il servizio è gratuito.

* PASTO A DOMICILIO A MEZZOGIORNO

dal 8 al 21 agosto: è possibile prenotare presso il Centro Pensionati il servizio di consegna pasto a domicilio - tel. n. 0331.460205 (entro le ore 10.30).

* SERVIZIO DI TELEASSISTENZA

E' possibile attivare gratuitamente il servizio di teleassistenza. Per attivazione rivolgersi all'assistente sociale nei giorni di ricevimento: martedì, dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00 - telefono 0331.460461 interno 2 (L'assistente sociale sarà in ferie dal 8 al 26 agosto. Per necessità gli utenti possono rivolgersi all'ufficio servizi alla persona del comune oppure direttamente ad Azienda Sociale - tel.0331.877298).

* SERVIZIO DI ASSISTENZA DOMICILIARE

E' sempre possibile attivare il servizio di assistenza domiciliare Per attivazione rivolgersi all'Assistente Sociale nei giorni di ricevimento: martedì, dalle ore 9.30 alle ore 12.30 e mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00.

In base all'ISEE si può avere diritto al voucher sociale, ovvero ad un titolo sociale per l'accesso agevolato, con riduzione tariffaria, al servizio stesso.

* AMBULATORIO INFERMIERISTICO

Si comunica la chiusura estiva dell'ambulatorio infermieristico è prevista dal 12 al 25 agosto. Il servizio prelievi verrà sospeso dal 8 al 26 agosto compresi

10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

Afa e caldo intenso, spesso associati a elevati tassi di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione, possono essere causa di malori e problemi di salute. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità come lo stress da calore o il colpo di calore. Le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea: gli anziani sono tra i soggetti più esposti a rischi.

Ecco un breve decalogo approntato da Regione Lombardia con rimedi semplici, ma efficaci, per combattere la calura estiva

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 17:00)
3. Apri le finestre dell'abitazione di mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassate la temperatura corporea
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante

Per tutte le informazioni, richieste di consigli e pareri, telefonate a:

❖ **Call Center di Regione Lombardia 800.318.318**

❖ **AUSER Filo d'argento 800.995.988**

(Gratuiti sia da fisso che dal cellulare)