

I servizi a disposizione sono i seguenti:

Presso la Biblioteca Civica di Arzignano:

ospitalità presso i propri locali climatizzati il lunedì dalle 10.00 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00, dal martedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 15.00 alle 19.00, il sabato dalle 9.00 alle 17.00 (chiusa dal 14 al 19 agosto)

Servizio "Arturo Silver":

Servizio taxi gratuito attivo tutti i martedì mattina per il trasporto dalla tua abitazione fino a Piazza Marconi. Per prenotazioni e informazioni telefonare in Biblioteca al numero 0444/673833.

Consigli del Ministero della Salute



Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, anche in assenza di sete. Consultare il proprio medico curante, se si assumono farmaci o se si sono avute indicazioni di ridurre i liquidi da bere.

Evitare gli alcolici, bevande con caffeina e bevande particolarmente zuccherate: aumentano la sete e la perdita di fluidi corporei.

Non bere bevande troppo fredde.

Non uscire all'aria aperta tra le 11 e le 18. Tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte.



La temperatura ideale della casa è di 24-26°, anche se si usa il climatizzatore.

Quando la temperatura supera i 35° i ventilatori non prevengono i disturbi legati al calore.

Oscurare i vetri delle finestre esposte al sole.



Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui ci sia l'aria condizionata (per es: biblioteca, centri anziani).

Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro, non aderenti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.



Non esporsi al sole diretto, proteggere la testa con un cappello leggero, occhiali da sole e filtri solari sulla pelle con protezione ad ampio spettro.



Non fare attività fisica intensa. Evitare di svolgere attività all'area aperta nelle ore centrali della giornata e limitarle alle ore mattutine e serali.



Fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci.

Preferire pasti leggeri.

Mangiare molta frutta e verdura.



Proteggere i bambini e gli anziani dal sole e dal caldo.

Non lasciare mai persone o animali nelle auto in sosta, anche se per poco tempo.

Dedicare maggiori attenzioni alle persone meno autonome, come gli anziani soli o i bambini piccoli.



Prendersi cura dei familiari o dei vicini di casa che potrebbero aver bisogno di aiuto.

Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità.

Le persone che soffrono di ipertensione devono controllare più frequentemente la pressione arteriosa.

I diabetici devono misurare più spesso la glicemia.

Le persone con malattie renali croniche e i dializzati devono tenere sotto controllo il peso corporeo e la pressione arteriosa.

Bisogna prestare una maggiore attenzione all'alimentazione e all'idratazione delle persone con disturbi psichici o non autosufficienti.



Altri recapiti utili:

SUEM	118
Polizia di Stato	113
Carabinieri	112
Vigili del Fuoco	115
Numero verde regionale	800535535

Ufficio Servizi Sociali  
in collaborazione con

- Biblioteca Comunale

D'estate accade di frequente che si presentino periodi di caldo intenso e di elevata umidità, che possono mettere in difficoltà le persone anziane o chi non gode di buona salute.

Questo volantino offre alcuni utili consigli per affrontare il grande caldo e suggerisce, in particolare alle persone anziane, le precauzioni generali da adottare per vivere in sicurezza la stagione calda.

Poiché l'estate è anche il tempo della vacanza e alcuni punti di riferimento potrebbero venire a mancare, chi si trova solo e in difficoltà può chiedere un aiuto o un consiglio telefonando al Centro Residenziale Anziani Scalabrin sito in via IV Martiri 73 al numero 0444 670683 oppure contattare il **Servizio di continuità assistenziale (Guardia Medica) al numero verde 800203303** dal lunedì al venerdì dalle 20.00 alle 08.00, nei giorni prefestivi e festivi dalle ore 10.00 del sabato/prefestivo alle ore 08.00 del lunedì successivo.

**Il Sindaco di Arzignano**  
**Alessia Bevilacqua**



# ESTATE SICURA

## 2023

**DAL 1 GIUGNO  
AL 15 SETTEMBRE**

