



CALDO

Consigli e informazioni



Per ulteriori informazioni è attivo 24 ore su 24
il numero verde della Regione Veneto
800 - 535535

CALDO... COSA FARE:

ATTENZIONE: i consigli riportati di seguito sono da ritenersi validi solo se le condizioni cliniche della persona non prevedano particolari diete o comportamenti alimentari.

- ☺ **Bere molta acqua** a temperatura ambiente, anche se non avete sete.
- ☺ **Consumare pasti leggeri**, scegliere cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e formaggi, gelato alla frutta.
- ☺ **Consumare frutta** tra un pasto e l'altro, ricca di acqua e sali minerali.
- ☺ **Ridurre l'attività fisica** limitatamente alle fasce orarie più calde.
- ☺ **Fare attenzione ai condizionatori:** sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.
- ☺ **Oscurare le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e ventilare i locali nelle ore mattutine e serali.
- ☺ **Fare bagni, docce** più frequenti o **spugnature** a letto se la persona è immobilizzata.
- ☺ **Indossare abiti leggeri**, preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino.
- ☺ **Coprire il capo** quando si esce all'aperto e usare occhiali da sole.

... **COSA NON FARE :**

- ☹️ **Non esporsi al sole o al calore**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17).
- ☹️ **Evitare:** le bevande ghiacciate, gasate e troppo ricche di zucchero; non assumere superalcolici; moderare l'assunzione di vino. Evitare le bevande per "sportivi", integratori liquidi, non indicati per l'anziano in quanto troppo ricche di sali minerali.
- ☹️ **Evitare i cibi grassi** come i fritti o cibi troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero come dolci, caramelle.
- ☹️ **Evitare attività fisica gravosa.**
- ☹️ **Evitare i lunghi viaggi** in automobile o in pullman nelle ore calde. In caso di assoluta necessità, effettuare ripetute soste nelle zone ombreggiate.

IL PROGETTO "EMERGENZA CALDO"

L'Azienda ULSS 1 Dolomiti, nell'ambito dei piani promossi dalla Regione del Veneto per fronteggiare l'emergenza relativa al **disagio da elevata temperatura**, ha attivato un progetto per dare aiuto in caso vengano richiesti interventi a supporto di persone in stato di bisogno. Le iniziative prevedono un servizio di pronto intervento sociale e/o sanitario, attivabile dal Medico di Medicina Generale, dal Medico del Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica), dagli Assistenti Sociali e dal SUEM 118 o Pronto Soccorso, a cui l'utente può rivolgersi in caso di bisogno.

CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITA'

IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE /

IL PEDIATRA DI LIBERA SCELTA

È il soggetto che meglio conosce la situazione personale e familiare della persona, in particolare le condizioni di salute, le malattie esistenti ed i farmaci che assume e quindi gli eventuali pericoli che il caldo può comportare.

IL SERVIZIO DI CONTINUITA' ASSISTENZIALE

(EX GUARDIA MEDICA)

Se la persona manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il Suo medico di fiducia non è reperibile, è attivo il servizio di continuità assistenziale che sostituisce il medico di famiglia.

Distretto di Belluno:

Tutte le Sedi 118

Distretto di Feltre:

Sede di Feltre: 0439 883287 / 0439 883785

Sede di Mel: 0439 883783 / 0439 883784

Sede di Lamon: 0439 883781 / 0439 883782

IL PRONTO SOCCORSO

IL NUMERO DI EMERGENZA 118

Se la persona accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il numero di emergenza **118** da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare.

Ciascun servizio, nell'organizzazione delle attività di competenza, dovrà tener conto delle disposizioni regionali impartite in materia di COVID-19.