

Caldo, pronto il piano di intervento di Ausl e Comune di Reggio Emilia

Anche quest'anno l'**Azienda UsI Irccs, il Comune di Reggio Emilia**, ASP Reggio Emilia - Città delle persone in collaborazione con altri enti e associazioni (Auser, Emmaus, Croce Verde, Croce Rossa, Infermiere Volontarie CRI, Coordinamento provinciale dei Centri Sociali, Azienda FCR di Reggio Emilia e i Comuni del Distretto di Reggio) hanno definito il **piano di intervento** per promuovere azioni volte ad alleviare, nel periodo estivo, la solitudine delle persone anziane e a soccorrerle in caso di bisogno.

Questo periodo dell'anno rappresenta un momento critico, perché i consueti riferimenti familiari e sociali si indeboliscono o vengono meno, mentre aumenta la sensazione di **isolamento** e il senso di **insicurezza** a fronte dei piccoli e grandi problemi che si possono presentare nella vita di tutti i giorni. Tale situazione può anche comportare conseguenze gravi, nel momento in cui l'anziano, in difficoltà, non sia in grado di attivarsi **autonomamente** per chiedere **aiuto** ai servizi specifici a sua disposizione. Il piano emergenza caldo è pensato per questo e consente di attivare tempestivamente i Servizi sanitari e/o i Servizi Sociali.

Per i cittadini del Distretto di Reggio Emilia, il piano prevede l'attivazione del **centro di ascolto telefonico tel: 0522 320666**, per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni più caldi e che possono avere bisogno d'assistenza o anche solo di scambiare due parole al telefono. Il numero è attivo **dal 3 giugno al 13 settembre 2019** dalle **ore 9 alle ore 12** e **dalle ore 15 alle ore 18 da lunedì a venerdì; dalle ore 9 alle ore 18 il sabato e la domenica.**

Le elevate temperature richiedono che le persone anziane adottino alcuni comportamenti utili a fronteggiare il caldo.

I medici ribadiscono:

- l'invito a bere molto e spesso, acqua e the, succhi di frutta, anche in assenza di stimolo alla sete, evitando superalcolici, caffè e in generale le bevande ghiacciate;
- consumare molta frutta e verdura, anche sotto forma di frullati e centrifugati. Frutta e verdura contengono una grande percentuale di acqua e sono fonte naturale di vitamine e sali minerali; evitare inoltre bevande e cibi troppo caldi o troppo freddi;
- fare pasti leggeri e frequenti;
- uscire di casa nelle ore di meno calde, nelle prime ore del mattino e dopo le 19;
- quando si esce è consigliabile coprirsi il capo e proteggere gli occhi con occhiali da sole; indossare abiti comodi e leggeri, chiari, non aderenti e di fibre naturali (cotone e lino), perché il materiale sintetico scalda e impedisce al corpo di disperdere il calore;
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea;
- se si usano ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo;
- arieggiare la casa, in particolare durante le ore più fresche;
- se si utilizzano climatizzatori, regolare la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna.

In allegato e sul sito internet del Comune di Reggio Emilia www.comune.re.it è possibile consultare e scaricare l'opuscolo con informazioni utili per fronteggiare le ondate di calore.

L'opuscolo informativo

fonte: <https://www.ausl.re.it/>