

PROGETTO FILI D'ARGENTO A COLORI

Il Centro Sociale Polivalente per anziani del Comune di Barletta, gestito dalla Cooperativa sociale Shalom, attiverà, nei mesi di Luglio e Agosto, il progetto "Fili d'Argento a Colori", un servizio di telesoccorso gratuito, attraverso il quale gli anziani potranno parlare con un operatore che ascolta le loro richieste. Il progetto garantisce gratuitamente le seguenti prestazioni:

- ◇ Sostegno psico-sociale
- ◇ Acquisto di medicinali e alimenti con relativa consegna
- ◇ Aiuto disbrigo pratiche amministrative
- ◇ Chiarimenti ed informazioni sui servizi del Comune di Barletta
- ◇

Come contattarci

TEL. 0883 510181

Quando

**Dal Lunedì al Sabato
dalle ore 9.00 alle ore 13.00**



Settore Welfare ed altri Servizi alla Persona

Comune di Barletta

P.zza A. Moro n° 16 - Barletta

Tel. 0883/516758

0883/516734

Dal lun. al ven. ore 8.30/12.30

Giovedì : ore 15.00/17.00

CENTRO SOCIALE POLIVALENTE

PER ANZIANI - Comune di Barletta

Cooperativa Sociale SHALOM

Via Regina Margherita n°126

Tel. 0883.51.01.81

Shalom
Cooperativa Sociale



piano sociale
AMBITO TERRITORIALE DI BARLETTA

**Centro Sociale
Polivalente
per Anziani**

**EMERGENZA
CALDO**



Disidratazione: come riconoscerla?

La disidratazione si verifica quando l'organismo perde una quantità di acqua maggiore di quella introdotta ed è uno dei principali rischi della salute degli anziani durante l'estate.

I sintomi della disidratazione sono:

- * sete e debolezza
- * vertigini e palpitazioni
- * ansia e crampi muscolari
- * abbassamento pressione arteriosa



Colpo di calore: come riconoscerlo?

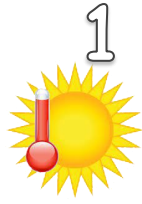
Il colpo di calore si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione del corpo è compromessa. In particolare durante il periodo estivo, può essere causato dall'esposizione diretta al sole e a temperature troppo elevate.

I sintomi del colpo di calore sono:

- * mal di testa e ansia
- * vomito e nausea
- * sensazione di vertigine
- * ansia e stato confusionale



Regole anti caldo



1 Non uscire nelle ore calde

Nelle ore più calde della giornata, dalle 12 alle 17, è consigliabile evitare di uscire e di praticare attività fisica.

2 Bere molti liquidi



2 Bere molti liquidi

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno. E' consigliabile bere spesso evitando bevande alcoliche e gassate.

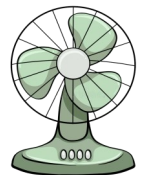
3 Pasti leggeri e mangiare tanta frutta



3 Pasti leggeri e mangiare tanta frutta

Consumare pasti leggeri. Preferire pasta e tanta frutta fresca e verdure. Evitare cibi fritti o grassi.

4 Arieggiare l'ambiente e regolare l'aria condizionata



4 Arieggiare l'ambiente e regolare l'aria condizionata

Arieggiare l'ambiente dove si vive aprendo le finestre oppure tramite l'uso di un ventilatore. Regolare la temperatura dell'aria condizionata, se disponibile, tra i 26 e 28 gradi.

5 Ripararsi da sole



5 Ripararsi da sole

Quando si esce tenere il capo riparato dal sole attraverso un cappello. E' importante anche proteggere la propria pelle con creme solari per evitare scottature.

6 Vestirsi leggeri



6 Vestirsi leggeri

Indossare abiti leggeri e non aderenti. Prediligere tessuti come il cotone e il lino di colore chiaro, sia in casa che all'aperto.

7 Rinfrescarsi



7 Rinfrescarsi

Per rinfrescarsi è utile fare bagni tiepidi nel corso della giornata. Se dovesse insorgere mal di testa, in seguito ad una eccessiva esposizione, fare impacchi di acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.

8 Non cambiare terapie senza aver sentito il medico



8 Non cambiare terapie senza aver sentito il medico

Non interrompere le terapie mediche di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo. Fare attenzione alle modalità di conservazione dei farmaci che si assumono.