

COMUNE DI MONTOPOLI IN VAL D'ARNO

SERVIZI SOCIALI

Anche quest'anno l'anticiclone africano é arrivato e porta con sé afa e caldo torrido, provocando non pochi disagi alla maggior parte della popolazione ma in modo particolare alle persone affette da malattie croniche e agli anziani.

Proprio per consentire alle persone più anziane di trovare un sollievo dagli effetti negativi provocati dalle ondate di calore, la Società della Salute del Valdarno Inferiore raccomanda alla popolazione l'adozione di alcune regole di comportamento utili soprattutto alle persone in condizioni di maggiore fragilità:

All'aperto

Quando uscite, evitate le ore più calde e riparate sempre il capo dal sole con un cappellino leggero e gli occhi con occhiali scuri. Nei giorni molto caldi e umidi, sostate il più possibile in zone ombrose e ventilate, perché la pelle possa traspirare.

Abbigliamento

Vestiti comodi, leggeri e chiari. Evitate magliette di lana sulla pelle.

Attività fisica

Se siete abituati a praticare attività fisica all'aperto, preferite le prime ore del mattino e la sera dopo le 19.00.

Per i malati

Se siete costretti a letto, evitate le coperte e i pigiami aderenti, meglio magliette leggere e pantaloncini corti e solo un lenzuolo. Rinfrescare quanto più frequentemente possibile il letto, sedendovi in una poltrona

Le reti sociali

Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino.

Le terapie abituali

Se siete malati e assumete farmaci, non variate mai da soli la terapia consueta.

Se avete dei dubbi o avvertite dei sintomi che vi preoccupano consultate per telefono il vostro Medico di Famiglia.

Gli anziani, in particolare di quelli che vivono da soli e avvertono particolari condizioni di disagio potranno chiedere informazioni sui servizi e di essere messi in contatto con l'assistente sociale referente per territorio telefonando al Punto Informativo Unitario presente nel Comune di Montopoli in Val d'Arno al seguente numero:

0571 449835

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Punto Informativo Unitario di Montopoli in Val d'Arno Via Guicciardini 61	8.30-12.30	8.30-12.30 14.00-18.00	8.30-12.30	8.30-12.30	8.30-12.30	

Assessorato alle Politiche Sociali ed Abitative
del Comune di Montopoli in Val d'Arno