



Quando il caldo aumenta, restiamo al sicuro

Consigli utili e supporto a domicilio per le persone più fragili



10 consigli utili contro le ondate di calore



1 Esci nelle ore più fresche

Evita il sole nelle ore più calde, soprattutto se sei anziano o fragile.



2 Bevi spesso acqua

Bevi regolarmente durante la giornata e limita alcolici e bevande zuccherate.



3 Mantieni fresca la casa

Usa tende, arieggia gli ambienti e utilizza ventilatori o aria condizionata con prudenza.



4 Mangia leggero

Preferisci frutta, verdura e pasti leggeri, ricchi di acqua.



5 Vestiti in modo adatto

Indossa abiti leggeri e traspiranti, cappello e occhiali da sole.



6 Attenzione in auto

Non lasciare mai in auto persone fragili, bambini e animali, neppure per poco tempo.



7 Controlla chi è più solo

Una telefonata o una visita possono fare la differenza per anziani e persone con disabilità.



8 Chiedi aiuto se serve

Nei giorni di grande caldo non restare solo: chiedere supporto è importante.



9 Proteggi anche gli animali domestici

Lascia sempre acqua fresca, evita le uscite nelle ore più calde e non lasciarli mai in auto.



10 Conserva correttamente gli alimenti

Rispetta la catena del freddo e non lasciare troppo a lungo i cibi fuori dal frigorifero.



Un aiuto concreto nei giorni più caldi

Se sei una persona anziana che vive sola o una persona con disabilità che vive sola, puoi rivolgerti alla Bottega della Domiciliarità dell'Ambito di Seriate per un supporto a domicilio.

Per la spesa e per i farmaci, non sei solo.



Consegna spesa a domicilio



Consegna farmaci a domicilio

Servizio gratuito. Se non puoi venire da noi, veniamo noi da te.



BOTTEGA DELLA DOMICILIARITÀ

Telefono: **035 0980001**
Email: bottega.domiciliarita@ambitodiseriate.it
Sede: Via G. Marconi 38, Seriate (presso la Casa della Comunità)

