



# COMUNE DI GIOVINAZZO

## Provincia di Bari

Assessorato alla Solidarietà Sociale e Sanità

# Emergenza caldo

L'Assessorato alla Solidarietà Sociale, per fronteggiare l'emergenza caldo, ha messo a disposizione dei cittadini in condizione di urgente necessità, il numero verde del

## **PRONTO INTERVENTO SOCIALE**

Gli operatori del servizio accompagneranno chi ne avesse bisogno in ambienti dotati di impianto di condizionamento

(Centro Anziani – Centro per le Famiglie – Ufficio P.U.A. del Comune)



Si rammentano alcune regole fondamentali per ridurre i disagi in caso di caldo eccessivo:

- Ⓜ evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde (dalle 12.00 alle 17.00)
- Ⓜ ripararsi la testa con un cappellino
- Ⓜ riposarsi in luoghi ombreggiati
- Ⓜ ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre
- Ⓜ nelle ore più calde, se non si possiede un ventilatore in casa, fare docce o bagni frequenti, o inumidire il corpo con impacchi di acqua fresca
- Ⓜ non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, in auto o altri veicoli chiusi
- Ⓜ bere frequentemente (almeno 2 litri al giorno di acqua) anche se non se ne avverte il bisogno ed evitare alcolici, caffè e bevande gasate o troppo fredde
- Ⓜ in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea
- Ⓜ chi soffre di pressione alta non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci senza consultare il proprio medico
- Ⓜ indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino
- Ⓜ fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura rispetto alla carne ed ai fritti

Giovinazzo, 7 luglio 2010

L'Assessore alla Solidarietà Sociale e Sanità  
Cosmo Damiano Stufano

Il Sindaco  
Prof. Antonio Natalicchio