

• [03/07/2018 11:10](#)

*Il numero 342.5060850 rimarrà attivo fino al 31 agosto per offrire sostegno agli over 75 e per prevenire rischi salute*



**Chiama i numeri**

**348 0013051**

(per i comuni di Figline-Incisa Valdarno, Reggello e Rignano sull'Arno)

**342 5060850**

(per i comuni di Bagno a Ripoli, Fiesole, Impruneta, Pontassieve, Rufina, Pelago, Londa, S. Godenzo, S. Casciano Val di Pesa, Tavarnelle Val di Pesa, Barberino Val d'Elsa e Greve in Chianti)

I numeri sono attivi tutti i giorni (compresi i festivi) dalle 9.00 alle 21.00

Il servizio è gratuito ed è in funzione dal 2 luglio al 31 agosto 2018

#### **Cosa può offrire**

- Numero telefonico estivo che fornisce informazioni e raccoglie segnalazioni
- Consegna medicinali a domicilio
- Sorveglianza attiva nei confronti degli ultra 75enni a rischio
- Consegna spesa a domicilio
- Sostegno e compagnia telefonica
- Disbrigo pratiche

Il Bagnoli è stato realizzato da "Tavarnelle Pagine" - 0574/21111

TPX 3285

**Anche per il 2018 la Conferenza dei Sindaci e l'Azienda USL Toscana Centro zona fiorentina Sud-est hanno rinnovato il progetto "Estate Sicura Anziani", che si pone l'obiettivo di far fronte alle difficoltà che gli anziani possono incontrare durante la stagione estiva. L'iniziativa, infatti, prevede una serie di**

interventi a favore dei cittadini ultra settantacinquenni, per contrastare i disagi e le difficoltà causate dalle alte temperature .

Si colloca tra queste l'attivazione del **numero telefonico 342.5060850, che sarà in funzione fino al 31 agosto 2018 tutti i giorni (compresi i festivi) dalle 9 alle 21.**

Al numero telefonico si può: richiedere informazioni; fare segnalazioni; programmare consegne di medicinali o di spesa a domicilio; chiedere il disbrigo di pratiche; ottenere sorveglianza attiva nei confronti degli **ultra 75enni a rischio**; richiedere sostegno o compagnia telefonica.

Inoltre, nell'ambito dello stesso progetto, è stato pubblicato il “**Decalogo per combattere il caldo**”. Di seguito i consigli contenuti al suo interno.

1. Per compensare la perdita di sodio, senza affaticare l'apparato digerente, **è bene mangiare poco**, preferendo il pesce alla carne e il formaggio fresco a quello stagionato. Pasta sì, ma solo una volta al giorno e senza esagerare. Inoltre è bene limitarsi alla crosta del pane, per evitare i grassi contenuti nella mollica.
2. **Bere spesso**, almeno dieci bicchieri d'acqua al giorno. Bere anche il tè, mentre sono da evitare le bevande gassate (specie se contengono caffeina) e troppo caffè: sono diuretiche e causano una perdita di liquidi anziché rimpiazzarli.
3. **Vietato l'alcool**, che è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che derivano per persone avanti negli anni.
4. **No alle bevande ghiacciate**: il pericolo congestione è dietro l'angolo.
5. **Bene i frullati, sorbetti e i gelati alla frutta**. Gli esperti mettono in guardia però da quelli alla crema: dopo una sensazione iniziale di fresco questi dolci, ricchi di burro e più pesanti, provocano più sete.
6. **L'afa si può combattere anche con gli abiti**: quando fa più caldo è bene preferire le fibre naturali, come lino e cotone, perché il sintetico scalda.
7. **Quando si va fuori casa, poi, è bene coprirsi il capo e fare attenzione agli occhi**: le congiuntiviti sono in agguato; mai dimenticare gli occhiali da sole.
8. **Nei giorni più torridi è meglio uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto**, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere vetri e imposte.
9. **Occhio ai condizionatori**: sono utili, ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato (al massimo cinque o sei gradi). Gli anziani dovrebbero evitare il ventilatore, che aumenta la disidratazione. Bene, invece, il deumidificatore.
10. Se si prova una sensazione di **svenimento o mancamento, è bene distendersi subito**, se possibile, in ambiente fresco e rimanere un po' a riposo.

[CLICCA QUI PER SCARICARE LA BROCHURE](#)

Ufficio Stampa e Comunicazione  
Comune di Figline e Incisa Valdarno  
Cell. 328.0229301 Tel. 055.9125255/450  
web [www.figlineincisainforma.it](http://www.figlineincisainforma.it)

- [sociale](#)

Comune di Figline e Incisa Valdarno - Piazza del Municipio, 5 - 50063 - Figline e Incisa Valdarno (FI)