



A CHI RIVOLGERSI

Comune Sala Bolognese - Servizi Sociali

TELEFONI:

0516822540 - 0516822535

giornate e orari: martedì-venerdì e sabato ore 8.30 - 12.30

giovedì dalle ore 15.00 alle ore 17.30

reperibilità telefonica anche nelle mattinate del lunedì del mercoledì e del giovedì

E-MAIL: sportello.sociale@comune.sala-bolognese.bo.it

chiara.montorsi@comune.sala-bolognese.bo.it

SITO COMUNE: www.comune.sala-bolognese.bo.it

**Polizia Municipale 051-6870087 Carabinieri Padulle:
051828147 - 112 - Vigili del fuoco: 115 - Pronto Soccorso:
118**

NUMERO VERDE GRATUITO 800.562110

**Guardia Medica: prefestiva-festiva-notturna: S. G. Persiceto:
0516813252**

**Sabato - Centro di medicina generale (per reali e non rinviabili
bisogni sanitari):**

**Padulle ore 10.30 - 12.00 tel. 051828921 e San Matteo della
Decima ore 8.00 - 10.00 tel. 0516813728**

Distretto Sanitario URP 051-6813475

Medici di Base:

Dott. Pettazoni Amb. Padulle tel. 051 828907

Dott. Curati Amb. Padulle tel. 051 828921

Dott.ssa Copertari Amb. Padulle e Sala tel. Padulle 051 6821249

Dott. Nussbaum Amb. Sala e Osteria Nuova tel. O.N. 051 6814302

Dott. Di Maio Amb. Osteria Nuova tel. 335 6612130

Dott.ssa Karolcekova Amb. Osteria Nuova

COMUNE DI SALA BOLOGNESE

Assessorato Solidarietà Sociale - Salute

SALA BOLOGNESE ESTATE 2010



**ALCUNE INDICAZIONI
UTILI E I SERVIZI
COMUNALI DISPONIBILI**

INTRODUZIONE

L'amministrazione comunale di Sala Bolognese, vuole essere vicino ai cittadini, in particolare dei cittadini anziani o cittadini "fragili", mettendo a disposizione alcuni servizi per affrontare le emergenze di carattere sociale che si possono verificare, in particolare durante questo periodo estivo, in linea anche con le recenti indicazioni regionali e l'esperienza degli anni passati.

I servizi indicati vengono predisposti a seguito di segnalazione al Servizio Sociale del Comune.

Con il presente opuscolo si vuole informare la cittadinanza interessata, per evitare complicazioni d'ordine sanitario e sociale:

☀ sui comportamenti da tenere durante i mesi più caldi

☀ i servizi presenti sul territorio di Sala Bolognese

☀ i numeri e gli indirizzi utili da contattare in caso di bisogno e di emergenza.

*Il Sindaco
Valerio Toselli*

I SERVIZI CHE IL COMUNE PROPONE (i servizi dovranno essere richiesti al Servizio Sociale del Comune)

- ☀ Assistenza domiciliare
- ☀ Consegna pasti a domicilio
- ☀ Disponibilità di utilizzo di locali climatizzati in via Gramsci n. 95 per attività di socializzazione
- ☀ Telefonate di sollievo ad anziani soli
- ☀ Spesa e piccole commissioni
- ☀ Accompagnamento a visite mediche

E' BENE SAPERE CHE

I consigli che seguono sono dettati dal buon senso e dall'esperienza di tutti e servono in ogni occasione per evitare rischi e patologie legate al caldo del periodo estivo.

CIBI: fare pasti leggeri, piccoli e freschi, con molta verdura e frutta. Privilegiare i primi di pasta o riso e secondi di pesce carni bianche e formaggi freschi.

CONDIMENTI: evitare burro, lardo e margarina. Preferire olio di oliva o di semi in piccole quantità.

BEVANDE: bere molto e spesso durante la giornata, almeno 10 bicchieri d'acqua al giorno, tè, tisane. Evitare alcol, caffè e bibite ghiacciate.

IN CASA: nelle ore calde, dalle 10.00 alle 17.00 chiudere persiane o tapparelle, ma lasciare circolare liberamente l'aria, se non si dispone di un condizionatore o ventilatore. Limitare l'uso del forno e utilizzare gli altri elettrodomestici nelle ore notturne.

.Di notte rinfrescare il più possibile gli ambienti. Fare bagni o docce con acqua tiepida, per abbassare la temperatura del corpo.

ALL'APERTO: quando si esce evitare le ore più calde. Nei giorni molto caldi e umidi sostare sempre in zone ombrose e ventilate, perché la pelle possa traspirare. Indossare vestiti comodi, leggeri e chiari.

ATTIVITA' FISICA: se si è abituati a praticare attività fisica, anche una semplice passeggiata all'aperto, preferire le primissime ore del mattino e la sera dopo le 19.00.

PER I MALATI: se si è costretti a letto, evitare le coperte e i pigiami aderenti. Rinfrescare il più possibile il letto, sedendo su una poltrona.

LE RETI SOCIALI: se si è soli e costretti in casa, farsi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

LE TERAPIE ABITUALI: se si assumono farmaci non variare mai da soli la terapia. Se si hanno dei dubbi o si avvertono dei sintomi che preoccupano, consultare il proprio medico di base

COSA FARE SE CI SI TROVA IN DIFFICOLTA'

Contattare il medico curante se si presentano disturbi continuativi e non abituali quali:

- ◆ difficoltà di respirazione
- ◆ aumento del battito cardiaco
- ◆ annebbiamento della vista
- ◆ senso di debolezza
- ◆ pelle secca e assenza di sudorazione
- ◆ mal di testa
- ◆ nausea
- ◆ vertigini

PER EVITARE FURTI E RAGGIRI

Alcuni consigli rivolti soprattutto ai cittadini più anziani per farli sentire un po' meno soli e un po' più forti

1. Non aprite la porta di casa a sconosciuti, anche se vestono un'uniforme e dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità. Non firmate alcun documento né a casa né per strada. Fatelo prima esaminare da persone di cui vi fidate
2. Verificate sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati gli operai che bussano alla vostra porta e per quali motivi. Se non vi convincono, non aprite.
3. Ricordate che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date per errore
4. Se uscite per poco tempo chiudete sempre la porta a chiave e lasciate la televisione o qualche luce accesa, oppure anche la voce di una radio
5. State attenti alle persone che vi spingono o vi premono sui mezzi pubblici o mentre siete in fila davanti ad uno sportello. Mai tenere il portafoglio nella tasca posteriore e la borsa meglio tenerla a tracollo
6. Per evitare gli scippi, camminate contromano rispetto ai sensi di marcia.

LA POPOLAZIONE A MAGGIOR RISCHIO HA LE SEGUENTI CARATTERISTICHE

- bambini piccoli
- anziani con malattie croniche
- ultrasessantacinquenni in condizioni di solitudine
- dimissione da un ricovero ospedaliero recente
- persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore

Inoltre sono da considerare in condizioni di fragilità i soggetti interessati da una o più delle seguenti malattie:

- disturbi cognitivi (demenze)
- diabete
- malattie dell'apparato cardiovascolare (cardiopatie, ipertensione)
- malattie dell'apparato respiratorio (es. bronchite cronica)
- problemi psichiatrici
- persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore