

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.



Chiama il numero verde zonale

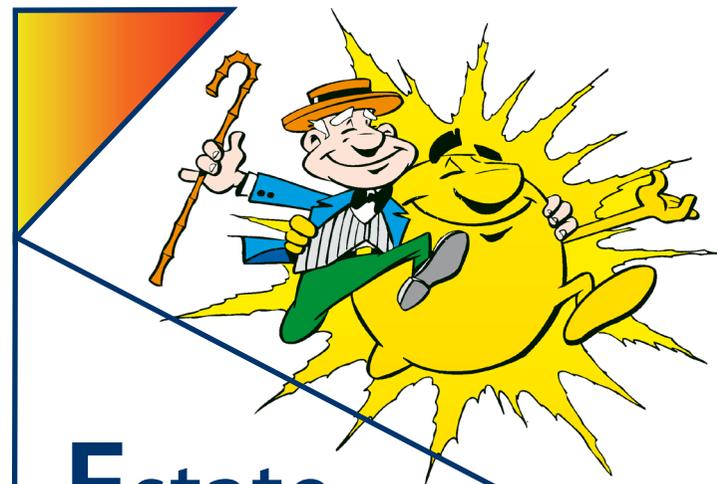
**800 301 337**

Il numero è attivo  
tutti i giorni (compresi i festivi)  
dalle 9.00 alle 21.00

Il servizio è **gratuito**  
ed è in funzione nel periodo estivo



TPX 3284 - grafica a cura di S.C. Comunicazione - R.F.  
Il disegno in copertina è stato realizzato  
da Tipografia Poggiali - Rufina (FI)



# Estate Sicura Anziani

Progetto Regionale  
per la salute degli anziani  
nel periodo estivo

Chiama il numero verde zonale

**800 301 337**

Il numero è attivo  
dalle 9.00 alle 21.00

Il servizio  
è **gratuito**



## Cosa è

# Estate Sicura Anziani

Ad integrazione e sviluppo dell'attività già svolta dalle Reti di Solidarietà locali, i 15 Comuni della Zona Socio-Sanitaria Fiorentina Sud-Est, i Medici di famiglia, le Associazioni di Volontariato, le Cooperative sociali e le stesse Reti di Solidarietà, offrono ai cittadini anziani, e in particolar modo agli anziani soli, una serie di interventi per contrastare il disagio arrecato dalle condizioni climatiche estive.

## Cosa può offrire

- Numero verde telefonico estivo che fornisce informazioni e raccoglie segnalazioni
- Sorveglianza attiva nei confronti degli ultra 75enni a rischio
- Sostegno e compagnia telefonica o domiciliare
- Disbrigo pratiche
- Consegna spesa a domicilio
- Consegna pasti a domicilio
- Consegna medicinali a domicilio
- Aiuti nei servizi a domicilio
- Interventi di ospitalità diurna

## CONSIGLI PER GLI ANZIANI

### IL DECALOGO PER BATTERE IL CALDO

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 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.