



Comune di Lecco

***Numeri da contattare in caso di emergenza  
o per segnalare situazioni di fragilità***

**AUSER FILO D'ARGENTO**

**numero verde gratuito 800.995.988**

(attivo tutti i giorni della settimana, 24 ore su 24)

**CALL CENTER REGIONE LOMBARDIA: 800.318.318**

Puoi rivolgerti anche a:

**Servizi Integrati per la Domiciliarità:** Corso Monte Santo 12 –  
(piano terra) - tel. **0341 481542**

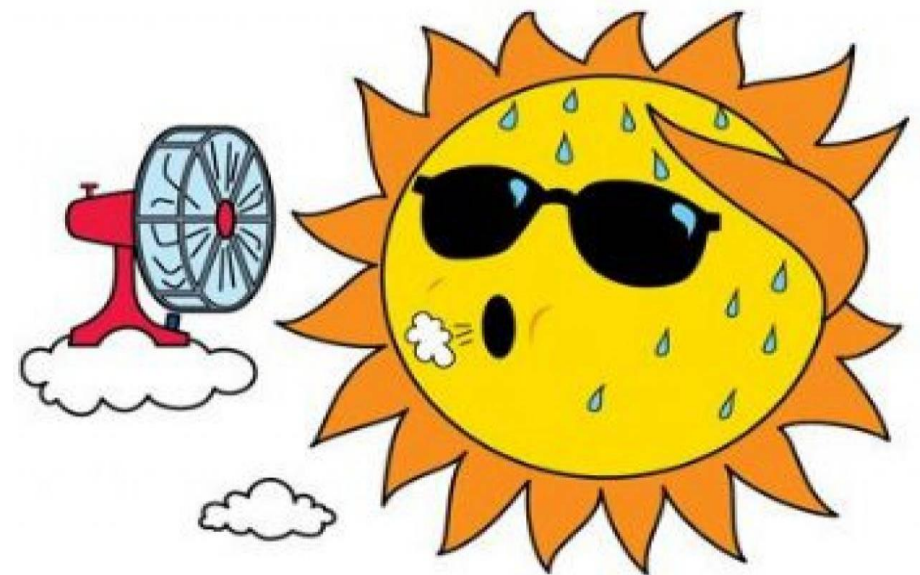
Inoltre, è possibile trovare sui siti [www.comune.lecco.it](http://www.comune.lecco.it) e [www.ats-brianza.it](http://www.ats-brianza.it):

- il bollettino meteo giornaliero dell'Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente (ARPA) su temperature e umidità
- l'opuscolo della Regione Lombardia dedicato al tema "*Solo il bello del caldo*".

Area 5 - Politiche sociali,  
per la casa e per il lavoro

**CALDA ESTATE?**

**INFORMAZIONI E CONSIGLI PRATICI  
PER VIVERE BENE L'ESTATE**



*Conoscere il rischio  
Conoscere il rischio  
è il primo passo per prevenirlo*

Il caldo è un pericolo se:

- la temperatura esterna supera i 32 - 35 gradi;
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione;
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non bene isolati).

I soggetti a rischio non sono solo le persone molto anziane ma tutti coloro che non sono autonomi nelle comuni attività quotidiane, sia per problemi legati alle capacità di movimento che per problemi legati alle capacità cognitive. Queste persone spesso sottovalutano tutti i piccoli accorgimenti che possono aiutare a difendersi dal caldo.



*Se nel vostro palazzo, cortile, frazione ci sono persone che vivono sole, senza parenti, è bene stabilire con loro visite periodiche e contatti quotidiani per capire come stanno, aiutarle ad affrontare le necessità di tutti i giorni e offrire loro un po' di compagnia.*

*Ecco una serie di consigli pratici per  
affrontare il caldo estivo*

1. Ricordati di bere spesso e, comunque, non meno di un litro/un litro e mezzo al giorno di acqua.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11 alle 17).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte per non far entrare il sole.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente troppo caldo ad uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore (se disponibile) e, in ogni caso usa le tendine parasole, specialmente nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore in modo da abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire la terapia di tua iniziativa.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.