



Comune
di Verona

Servizi Sociali



Estate Anziani 2020



appunti per l'estate

La gestione della
pandemia da COVID-19
ci ha imposto
nuove regole:
si consiglia di
verificare sempre
le indicazioni
in atto

A cura di

Comune di Verona

Servizi Sociali e Integrazione Socio Sanitaria - Promozione Lavoro
Vicolo San Domenico 13/B
37122 Verona

In copertina:

foto Concorso Fotografico "Estate Anziani" – Prima Edizione 2016

*L'opuscolo Estate Anziani e nuove informazioni sono
disponibili sul sito: www.comune.verona.it*



Cari cittadini,

“Estate Anziani” raggiunge il 17° anno consecutivo di realizzazione nella nostra città.

Quest’anno l’emergenza sanitaria ha cambiato il nostro modo di vivere. Vogliamo continuare ad essere vicini ai nostri anziani anche nel periodo estivo con servizi, interventi e informazioni utili, integrate da una serie di immagini e regole predisposte dall’Istituto Superiore di Sanità, importanti per proteggerci dal COVID-19.

Una novità importante di quest’anno è il progetto “Lo so che non sono solo” rivolto alle persone ultraottantenni, un servizio settimanale di ascolto telefonico, una presenza estiva che può raccogliere esigenze specifiche o particolari criticità socio/sanitarie e coinvolgere, conseguentemente, i servizi sociali per un aiuto.

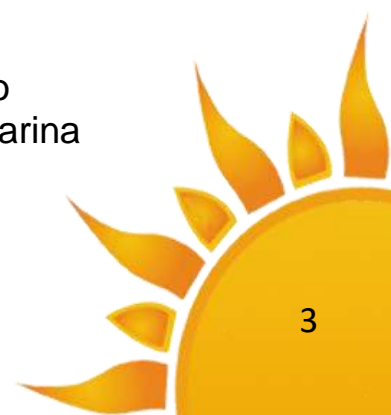
In questo opuscolo troverete:

- i numeri telefonici da chiamare per eventuali **emergenze sanitarie**: servizio di continuità assistenziale, distretti sanitari, 118, Farmaco Pronto, farmacie di turno;
- il **numero verde dello Sportello SI 800085570** al quale si possono chiedere informazioni sui servizi sociali;
- una ricomposizione dei vari quartieri cittadini aggregati per Circoscrizione, nella quale troverete con facilità:
 - le **sedes dei Centri Sociali Territoriali del Comune** dove gli Assistenti Sociali possono rispondere alle varie necessità degli anziani, in relazione ai servizi ordinari e straordinari erogati dall’Amministrazione Comunale;
 - l’elenco dei **Centri d’Incontro e di Aggregazione** attivati all’interno del Progetto “Anziani Protagonisti nel Quartiere”, dove poter trascorrere il proprio tempo libero in compagnia (verificando prima di accedervi la loro effettiva apertura);
 - le **aree verdi** attrezzate presenti sul territorio comunale, per frequentare luoghi freschi quando possibile;
 - i **contatti delle otto Circoscrizioni** cittadine per richiedere informazioni sulle principali attività socio-assistenziali, ricreative e di animazione che vengono svolte durante il periodo estivo;
 - la presentazione del progetto “**Lo so che non sono solo**”;
- alcune informazioni e **servizi utili** come l’ascolto telefonico;
- l’iniziativa della Regione Veneto denominata “**Famiglia Sicura**”, attiva 24 ore su 24 per emergenze sociali e a cui è possibile rivolgersi per ottenere risposte nei momenti di bisogno;
- alcuni semplici **consigli e suggerimenti per affrontare il caldo estivo, per una corretta alimentazione, per la sicurezza e per prevenire le cadute**;
- le **indicazioni** dell’Istituto Superiore di Sanità relative all’emergenza epidemiologica da Covid-19.

Nell’opuscolo troverete contrassegnati con un simbolo i servizi per i quali va verificata l’eventuale apertura al pubblico.

Con la speranza che questa iniziativa contribuisca a rendere i prossimi mesi più sereni, auguro a tutti buona Estate.

Il Sindaco
Federico Sboarina



NUMERI UTILI PER EVENTUALI EMERGENZE SOCIO-SANITARIE

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE (ex GUARDIA MEDICA)

La Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica) integra l'attività del Medico di Medicina Generale e del Pediatra di Libera Scelta nelle ore notturne, prefestive e festive. Il servizio è svolto da Medici convenzionati con l'Azienda ULSS9 per assicurare le prestazioni sanitarie non differibili che richiedano l'intervento o il consulto di un medico.

Il servizio è attivo **sabato e prefestivi dalle ore 10 alle ore 20; domenica e festivi dalle ore 8 alle ore 20; tutte le notti dalle ore 20 alle ore 8.**

È necessario chiamare il **numero 045 7614565** e seguire le indicazioni della segreteria telefonica, premendo il **tasto** del telefono **relativo alla zona da cui si chiama** (vedi l'elenco delle Circoscrizioni da pag. 8 a pag. 16).

- **Verona CENTRO** Via Bramante, 15
Circoscrizioni 1^a - 2^a - 3^a **TASTO 1**

- **Verona SUD** Via Rovigo, 2/b
(accesso auto da via Legnago)
Circoscrizioni 4^a - 5^a **TASTO 1**

- **Verona EST** presso Ospedale di Marzana
Piazzale Lambranzi **TASTO 1**
Circoscrizioni 6^a - 7^a - 8^a

Le visite ambulatoriali ad accesso diretto vengono garantite il sabato e prefestivi dalle 10 alle 24, la domenica e festivi dalle 8 alle 24 e tutte le sere dalle 20 alle 24.

È possibile consultare ogni aggiornamento sul sito www.aulss9.veneto.it, cliccando su "GUARDIE MEDICHE".

ALTRI NUMERI PER EMERGENZE

- **Verona Emergenza** **118**
- **Polizia di Stato** **113**
- **Carabinieri** **112**
- **Vigili del Fuoco** **115**

- **Polizia Municipale (Vigili Urbani)**
Centrale Operativa **solo per Emergenze** **045 8078411**
Centrale Operativa: linea per sordi e mutilati della voce **335 1811773**

- **Farmaco Pronto** **045 509892**

Il servizio prevede la consegna a domicilio dei farmaci prescritti dalla Guardia Medica - Servizio di Continuità Assistenziale, grazie alla collaborazione di Federfarma Verona attraverso la rete delle farmacie territoriali.

Il servizio è attivo:

- dal lunedì al venerdì dalle ore 20 alle ore 8 del mattino successivo
- dalle ore 10 del sabato, o altro giorno prefestivo, alle ore 8 del lunedì o del giorno successivo al festivo.

La nuova App FARMAMIA VERONA, realizzata a cura di Federfarma Verona, consente, grazie al sistema di geolocalizzazione, di trovare sempre - 24 ore su 24 - la Farmacia di Verona e provincia aperta più vicina all'utente.

L'App Farmamia Verona è scaricabile gratuitamente sugli store dei dispositivi mobile a sistema Android (Store Google Play) e ios (Apple Store).



APP FARMAMIA VERONA:
Trova la farmacia aperta più vicina a Te in tempo reale
a Verona e Provincia
Scarica gratuitamente su Apple Store e Google Play

- **Farmacie di Turno**

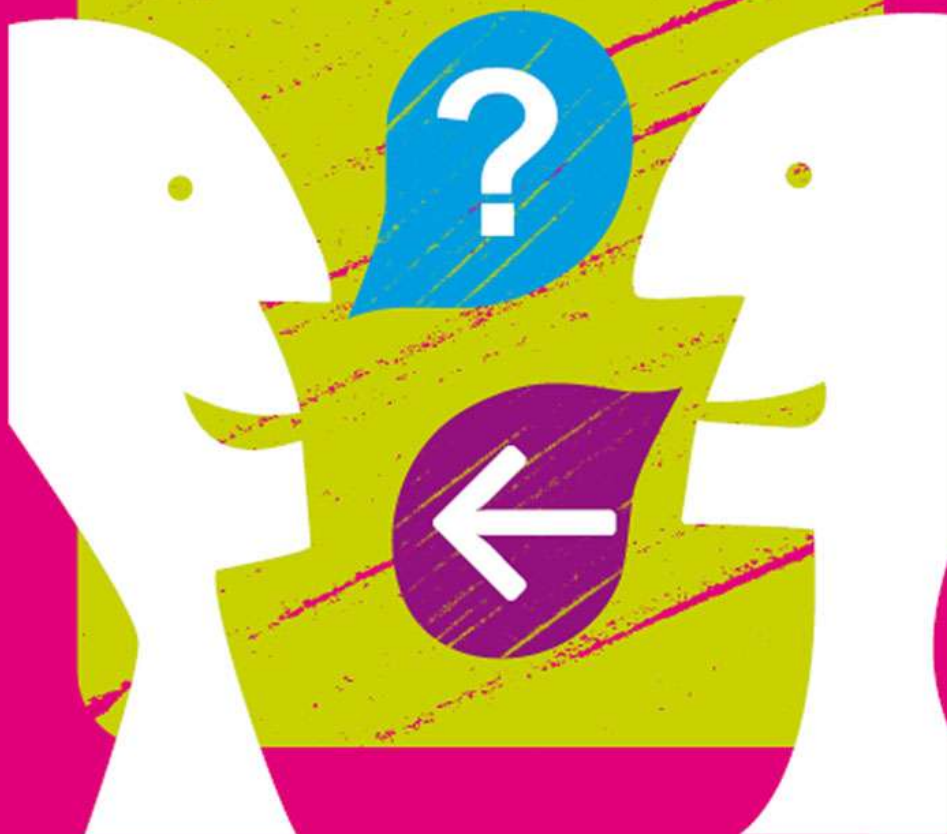
I turni di apertura delle farmacie sono reperibili sul quotidiano locale, sul sito www.federfarmaverona.it e sulle bacheche elettroniche presenti all'esterno di ogni farmacia.

SPORTELLO INTEGRATO INFORMATIVO DEL SOCIALE



Comune
di Verona

Servizi Sociali Integrazione Socio Sanitaria



**SPORTELLO
INTEGRATO
INFORMATIVO
DEL SOCIALE**

Numero Verde
800085570

orario al pubblico
da lunedì a venerdì
dalle 9 alle 13

Vicolo S. Domenico, 13/B



Per informazioni sui servizi sociali, in particolare per gli interventi previsti in città durante il periodo estivo a favore degli anziani, rivolgersi allo Sportello SI. È un prezioso punto di

- informazione
- ascolto
- orientamento

per i cittadini veronesi anziani.

Risponde a richieste anche di piccola entità, che nel periodo estivo possono diventare più difficili da risolvere da soli.

SERVIZIO DI ASCOLTO TELEFONICO

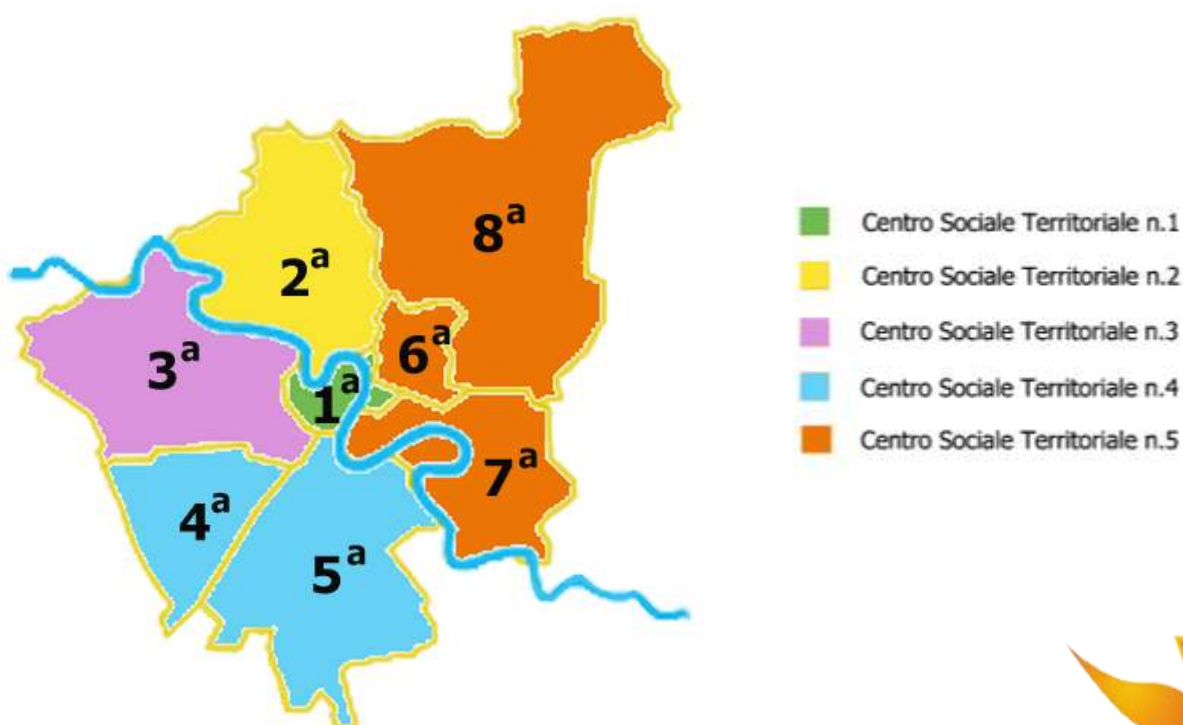
Telefono Amico Mondo X di Verona ODV è un centro di ascolto telefonico attivo tutti i giorni dalle ore 19 alle ore 23.

NUMERO GRATUITO 800 280 233 (senza prefisso)

A volte basta una parola per sentirsi meno soli.

I volontari dell'Associazione saranno disponibili all'ascolto telefonico per compagnia e conforto.

MAPPA Circoscrizioni e Centri Sociali Territoriali



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 1^a

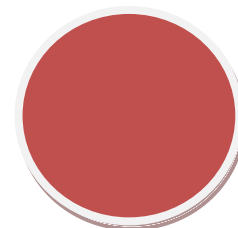
Città Antica, Veronetta, Cittadella, San Zeno

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 1

Via Macello 2

Tel. 045 8034639

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro “Santa Toscana”**
Via Santa Toscana, 9 - Veronetta
Tel. 045 8002511
- **Centro “Carega”**
Via Libera, 6 - Carega
Tel. 349 5378029
- **Centro “Dell’Isolo”**
Via Interrato dell’Acqua Morta, 54 -
Veronetta
Tel. 045 594394
- **Centro “Massimo D’Azeglio”**
Circonvallazione Maroncelli, 8/b -
San Bernardino-San Zeno
Tel. 327 1927488

AREE VERDI



1. Vicolo Borgo Tascherio
2. Salita Santo Sepolcro
3. Area sottostante Castel San Pietro
Via San Carlo
4. Alto San Nazaro in Salita San
Sepolcro
civici 4/8
5. Raggio di Sole
6. Bastione San Procolo
(Via Lega Veronese - Percorso
della salute)

CIRCOSCRIZIONE 1[^]

Piazza Mura Gallieno 3

Tel. 045 8078910 - 045 8078908

SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 2^a

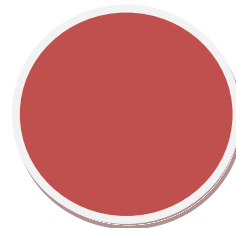
Borgo Trento, Avesa, Quinzano, Parona, Valdonega, Ponte Crencano

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 2

Piazza Angelo Righetti 1

Tel. 045 8379673

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTO

▪ Centro Parona

Largo Stazione Vecchia, 16 -
Parona

Tel. 045 2237383

**AREE
VERDI**



1. Aree giochi dell'Arsenale
2. Campo Giochi L.ge Attiraglio
3. Via Cesare Abba
4. Via Calatafimi
5. Via Nervesa
6. Via Santini
7. Via Locchi
8. Via Poerio e Via Prati
9. Via Baganzani
10. Via Ippolito Nievo
11. Parco delle Colombare
12. Via Zenari
13. Via Paiola e via Sorgente Lori
(Percorso della salute)
14. Via Torrente Vecchio
15. Via Da Chiaravalle
16. Via Dino Degani
17. Via Cava Bradisa
18. Via Don Milani

CIRCOSCRIZIONE 2^a

Piazza Angelo Righetti 1

Tel. 045 8379635 - 045 8379614



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 3^a

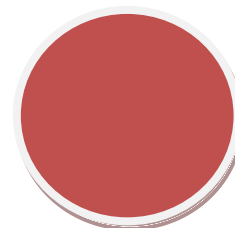
Borgo Milano, Stadio, Chievo, S. Massimo, Basson, Borgo Nuovo, Saval

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 3

Via Marin Faliero 73

Tel. 045 8492102 - 045 8492101

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

▪ Centro di Chievo

Via Caprioli, 5 - Chievo

Tel. 045 560478

▪ Centro di Borgo Nuovo

Via Licata, 33 - Borgo Nuovo

Tel. 045 8005556

AREE

VERDI



1. Via Monreale
2. Via Melfi
3. Via Gela
4. Via Pitagora
5. Via Licata
6. Via Porta Catena
7. Via Catania
8. Via F.lli Cervi - Via Calderara
9. Via Pigafetta
10. Via Don Sturzo
11. Via Marin Faliero
12. Via Lucania
13. Via San Marco
14. Via Doria
15. Via De Girolamo
16. Via Gen. Chinotto
17. Via Bassone - Via Borsellino
18. Via Sogare (*Percorso della salute*)
19. Via Palladio
20. Via Brunelleschi
21. Via Don Minzoni (*ex Via Curiel*)
22. Via Selinunte
23. Via Pole
24. Via Brigata Aosta
25. Via La Fratellanza
26. Parco Maggiolino - Via Friuli
27. Piazzetta Maestri del Lavoro
28. Via Penazzi
29. Via Friuli 8
30. Villa Pullè - Piazza Chievo
31. Via Barucchi

CIRCOSCRIZIONE 3[^]

Via Sogare 3 - Tel. 045 8492323 - 045 8492326

SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 4^a

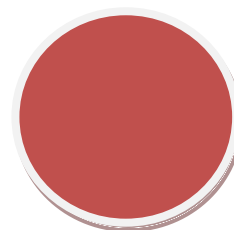
Santa Lucia, Golosine, Madonna di Dossobuono

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 4

Via Bacchiglione 8

Tel. 045 8238111 - 045 8238127

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro di Via Velino**
Via Velino, 22 - Golosine-Santa Lucia
Tel. 045 950733 (*rispondono gli uffici della Circoscrizione in orario di lavoro*)
- **Centro di Madonna di Dossobuono**
Via Santuario della Salute - Madonna di Dossobuono
Tel. 045 950733 (*rispondono gli uffici della Circoscrizione in orario di lavoro*)

**AREE
VERDI**

1. Salita Santa Lucia
2. Via Mantovana 96
3. Via Monzambano
4. Via Colombara
5. Via S. Elisabetta
6. Via Sommacampagna
7. Via Trombelli
8. Via Po - Piazza Brodolini
9. Via Po - Via Carisio
10. Via Carisio - Via Roveggia
11. Via Carisio - Via Piccono della Valle
12. Via Toniolo - Via Prina
13. Via Murari Bra
14. Via Da Persico
15. Via Scriveria
16. Via Santuario della Salute

CIRCOSCRIZIONE 4[^]

Via Tevere 38

Tel. 045 954784 - 045 950733



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 5^a

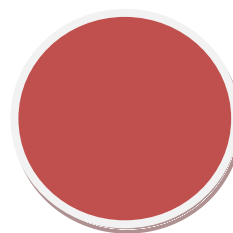
Borgo Roma, Cadidavid

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 4

Via Bacchiglione 8

Tel. 045 8238111 - 045 8238127

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro di Tombetta**
Via Voltorno, 22 - Tombetta
Tel. 045 8207058
- **Centro di Cadidavid**
Piazza Roma, 8 - Cadidavid
Tel. 045 2425918 - Cell. 328
4729273
- **Centro di Palazzina**
Via Copparo, 19 - Palazzina
Tel. 045 8005556

**AREE
VERDI**



1. Piazza Zara
2. Parco Via Golino
3. Parco San Giacomo
4. Via Brandimarte
5. Via Umago
6. Via Tombetta - Basso Acquar
7. Via Righi
8. Via Brioni
9. Via Vigasio
10. Via del Pestrino
11. Via Sacra Famiglia
12. Via Ferrara
13. Via Tunisi
14. Via San Giovanni Lupatoto
15. Via Perseo
16. Via Codigoro
17. Parco Santa Teresa - Via Ongaro
18. Via Turazza
19. Via Belobono

CIRCOSCRIZIONE 5[^]

Via Benedetti 77

Tel. 045 8282514 - 045 8282511



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 6^a

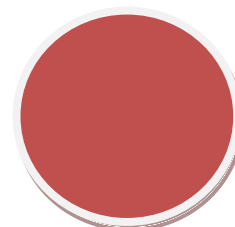
Borgo Venezia, Borgo Trieste, San Felice

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 5

Via del Capitel 22

Tel. 045 8830809 - 045 8830801

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro “Mazzini”**
Via Biancolini, 39 - Biondella
Cell. 329 3143095
- **Centro “Tommasoli”**
Via Perini, 7 - Borgo Santa Croce
Tel. 045 8402912

**AREE
VERDI**



1. Via Nepote - Via Montorio
2. Via Pergolesi
3. Via Verdi
4. Via Plinio (ex Via Maestro Martino)
5. Via Buzzati
6. Via Ruffo
7. Via Biancolini
8. Via Casorati
9. Via Callas
10. Via Ponchielli
11. Via Belvedere
12. Via Bodoni
13. Piazza Cavalleri

CIRCOSCRIZIONE 6^a

Via Zagata 2

Tel. 045 522353 - 045 521667



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 7^a

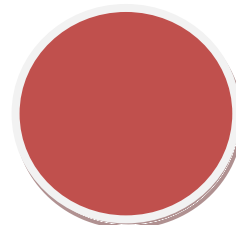
Porto San Pancrazio, San Michele Extra, Madonna di Campagna

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 5

Via del Capitel 22

Tel. 045 8830809 - 045 8830801

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro "28 Marzo"**
Via P. Sarpi, 27/a - Porto San Pancrazio
Tel. 045 8207058
- **Centro di San Michele**
Via Fedeli, 12 - San Michele
Cell. 338 1954937

**AREE
VERDI**



1. Via Rossi
2. Via Ruberio
3. Via Campanella
4. Via Palestro
5. Via Monte Rosa
6. Parco di Bosco Buri
7. Via Fedeli
8. Via Mons. Gentilin 29
(ex Fondo Frugose)
9. Via Mons. Gentilin 38
10. Via Confortini
11. Parco Achille Forti
12. Via Olivieri
13. Via Belluzzo

CIRCOSCRIZIONE 7[^]

Piazza del Popolo 15

Tel. 045 8951202- 045 8951211



SUL TERRITORIO DELLA CIRCOSCRIZIONE 8^a

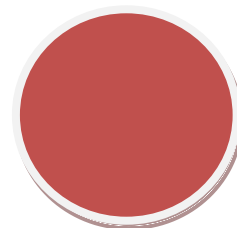
Montorio, Mizzole, Quinto, Poiano, Marzana, Santa Maria in Stelle

CENTRO SOCIALE TERRITORIALE N. 5

Via del Capitel 22

Tel. 045 8830809 - 045 8830801

Gli assistenti sociali ricevono su appuntamento



**Anziani
Protagonisti
nel Quartiere**

VERIFICARE SE APERTI

- **Centro di Montorio**
Piazza Penne Nere - Montorio
Tel. 045 8402912
- **Centro di Poiano**
Piazza Penne Mozze, 2 - Poiano
Cell. 342 0846241
- **Centro di Quinto**
Via Valpantena, 85/c - Quinto
Tel. 045 550076 - Cell. 349
7742584

**AREE
VERDI**



1. Via dei Cipressi
2. Via dei Gelsi
3. Via della Segheria
4. Circolo 1° Maggio
5. Via dei Tigli
6. Via Poiano
7. Via Poiano - Via Bakhita
8. Via Ponte Basazenoci
9. Via Da Quinto
10. Via Valpantena 120
11. Via Monte Pastello
12. Via Valpantena 157
13. Via Nesente
14. Via Sezano
15. Via Silvestri
16. Via Bertoldi
17. Via Danieli

CIRCOSCRIZIONE 8^a

Via Valpantena 40

Tel. 045 8709358 - 045 550899



Lo so che non solo solo – Estate 2020

Nuovo progetto di ascolto e sostegno telefonico
dei Servizi Sociali del Comune di Verona



Durante il periodo estivo il Comune di Verona da anni invita gli anziani a frequentare più assiduamente i Centri ricreativi della zona e altri luoghi dove poter trovare ristoro dal caldo; quest'anno purtroppo la pandemia da COVID-19 ha modificato le nostre abitudini e molti Centri ricreativi forse non potranno ancora riaprire.

Gli anziani del nostro territorio però non saranno lasciati soli e isolati. Questo progetto vuole intercettare la fascia di popolazione anziana oltre gli 80 anni, offrendo un servizio settimanale di ascolto telefonico e monitorando nel contempo le condizioni di salute e le necessità sociali. È un'opportunità per contrastare la solitudine, trovare nuove energie per tornare a vivere in relazione con gli altri e superare insieme questa difficile fase di emergenza sanitaria legata alle restrizioni del Covid-19.

Chi ha un'età superiore a 80 anni e vive solo riceverà (o ha già ricevuto) una lettera che spiega il progetto e come aderirvi. Sarà necessario fornire un consenso alla prima chiamata per **aderire al progetto di ascolto telefonico Lo so che non solo solo**.

Per aderire all'iniziativa o solo avere maggiori informazioni, si può telefonare ad uno dei seguenti numeri dalle 9 alle 13, dal lunedì al venerdì:

☎ "Sportello Sì" del Comune di Verona: numero verde 800085570;

oppure,

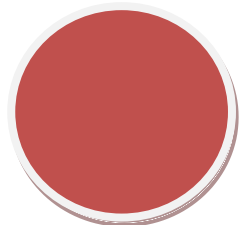
- ☎ chi abita nella Circoscrizione 1^ (Città antica, Veronetta, Cittadella, San Zeno, San Bernardino): Centro Sociale Territoriale n. 1, telefono 045 8034639;
- ☎ chi abita nella Circoscrizione 2^ (Borgo Trento, Avesa, Quinzano, Parona, Valdonega, Ponte Crencano): Centro Sociale Territoriale n. 2, telefono 045 8379673;
- ☎ chi abita nella Circoscrizione 3^ (Borgo Milano, Stadio, Chievo, San Massimo, Saval, Basson): Centro Sociale Territoriale n. 3, telefono 045 8492102 - 101;
- ☎ chi abita nelle Circoscrizioni 4^ e 5^ (Santa Lucia, Golosine, Madonna di Dossobuono, Borgo Roma, Cadidavid, Palazzina) : Centro Sociale Territoriale n. 4, telefono 045 8238111 - 127;
- ☎ chi abita nelle Circoscrizioni 6^, 7^ e 8^ (Borgo Venezia, Borgo Trieste, Porto San Pancrazio, San Michele Extra, Madonna di Campagna, Montorio, San Felice, Mizzole, Quinto, Poiano, Marzana, Santa Maria in Stelle): Centro Sociale Territoriale n. 5, telefono 045 8830809 - 801.



Aderire a **Lo so che non sono solo** permetterà ad ogni iscritto di rimanere in contatto con un'operatore/operatrice qualificato/a durante tutta l'estate: ogni settimana riceverà una telefonata per dialogare e raccogliere eventuali necessità, ricercando insieme le possibili soluzioni.

Lo so che non sono solo:
un'estate diversamente
in compagnia!





SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

nell'estate 2020 con riferimento anche alle indicazioni dell'Istituto Superiore di Sanità presenti nell'opuscolo alle pagine indicate

USCIRE NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA

- 1 Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 18).

INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri in fibre naturali (cotone o lino) per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.

- 2 Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivi.

RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO

- 3 Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte). Se si possiede l'impianto di aria condizionata, utilizzarlo preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; regolare la temperatura tra i 25°C e i 27°C. Evitare di passare da ambienti molto caldi ad ambienti troppo freddi e viceversa.

Per un uso corretto dell'aria condizionata indicazioni a pag. 25

BERE CON REGOLARITÀ

Bere con regolarità durante la giornata, evitando bibite gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, perché aumentano la sudorazione.



ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA

- 5** Fare pasti leggeri. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura).

ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI IN AUTOMOBILE

- Se si deve entrare in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli per alcuni minuti per favorire l'abbassamento della
- 6** temperatura nell'abitacolo, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Non rimanere chiusi all'interno di auto parcheggiate. *Per un corretto utilizzo dell'automobile indicazioni a pag. 29*

CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI

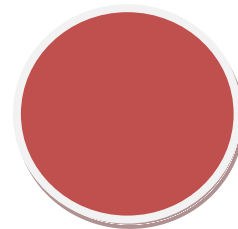
- 7** Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.

- 8** Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico di fiducia.

- 9** Trascorrere qualche ora del giorno in zone alberate o in ambienti dotati di aria condizionata. *Aree verdi in città indicazioni da pag. 8 a pag. 15 e per un uso corretto dell'aria condizionata indicazioni a pag. 25*

- 10** In caso di mal di testa, dovuto a esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.

In ogni caso, si consiglia di **non sospendere o modificare le terapie in atto senza consultare il proprio medico di fiducia.**



CONSIGLI PER LA SICUREZZA DELL'ANZIANO

Non aprite la porta di casa a sconosciuti anche se vestono un'uniforme o dichiarano di essere dipendenti di aziende di pubblica utilità. Verificate sempre con una telefonata da quale servizio sono stati mandati gli operai che bussano alla vostra porta e per quali motivi. Se non ricevete rassicurazioni non aprite per nessun motivo. Ricordate che nessun Ente manda personale a casa per il pagamento delle bollette, per rimborsi o per sostituire banconote false date erroneamente. Per qualunque problema e per chiarirvi qualsiasi dubbio non esitate a chiamare il 113.

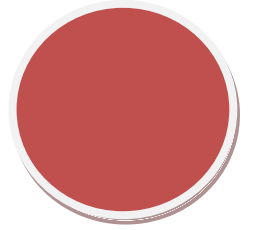
Quando fate operazioni di prelievo o versamento in banca o in un ufficio postale, possibilmente fatevi accompagnare, soprattutto nei giorni in cui vengono pagate le pensioni o in quelli di scadenze generalizzate. Non fermatevi mai per strada per dare ascolto a chi vi offre facili guadagni o a chi vi chiede di poter controllare i vostri soldi o il vostro libretto della pensione anche se chi vi ferma e vi vuole parlare è una persona distinta e dai modi affabili.

Se avete il dubbio di essere osservati fermatevi all'interno della banca o dell'ufficio postale e parlatene con gli impiegati o con chi effettua il servizio di vigilanza. Se questo dubbio vi assale per strada entrate in un negozio o cercate un poliziotto o una compagnia sicura.

Durante il tragitto di andata e ritorno dalla banca o dall'ufficio postale, con i soldi in tasca, non fermatevi con sconosciuti e non fatevi distrarre. Ricordatevi che nessun cassiere di banca o di ufficio postale vi insegue per strada per rilevare un errore nel conteggio del denaro che vi ha consegnato.

Quando utilizzate il **bancomat** usate prudenza: evitate di operare se vi sentite osservati.

Fonte: www.poliziadistato.it



LAVATI SPESSO LE MANI CON ACQUA E SAPONE O USA UN GEL A BASE ALCOLICA



EVITA CONTATTI RAVVICINATI MANTENENDO LA DISTANZA DI ALMENO UN METRO



NON TOCCARTI OCCHI, NASO E BOCCA CON LE MANI



EVITA LUOGHI AFFOLLATI



ALCUNE SEMPLICI RACCOMANDAZIONI PER CONTENERE IL CONTAGIO DA CORONAVIRUS



EVITA LE STRETTE DI MANO E GLI ABBRACCI FINO A QUANDO QUESTA EMERGENZA SARÀ FINITA



COPRI BOCCA E NASO CON FAZZOLETTI MONOUSO QUANDO STARNUTISCI O TOSSISCI. ALTRIMENTI USA LA PIEGA DEL GOMITO



SE HAI SINTOMI SIMILI ALL'INFLUENZA RESTA A CASA, NON RECARTI AL PRONTO SOCCORSO O PRESSO GLI STUDI MEDICI, MA CONTATTA IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE, I PEDIATRI DI LIBERA SCELTA, LA GUARDIA MEDICA O I NUMERI REGIONALI



SALUTE.GOV.IT/NUOVOCORONAVIRUS



Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



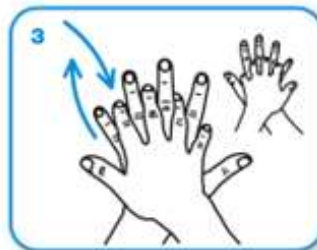
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



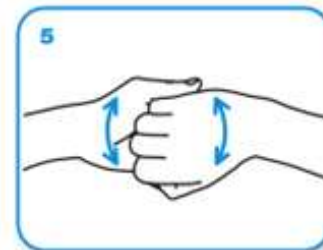
friziona le mani palmo contro palmo



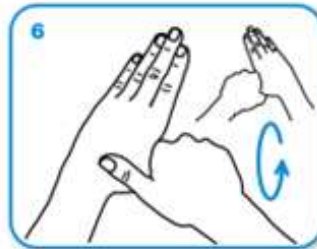
il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



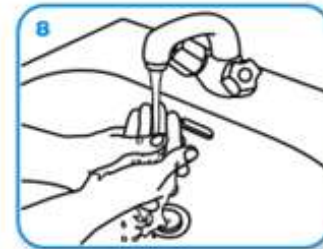
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



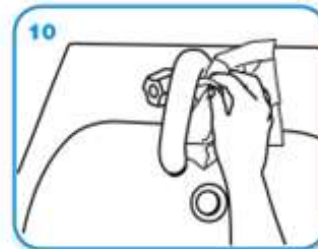
frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



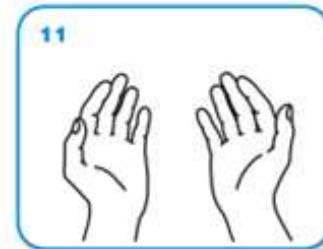
Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



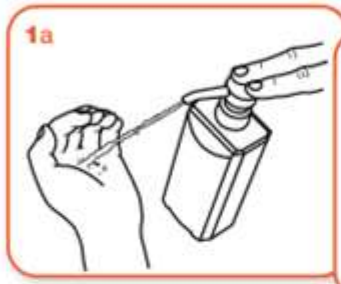
...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Come **frizionare** le mani con la soluzione alcolica?

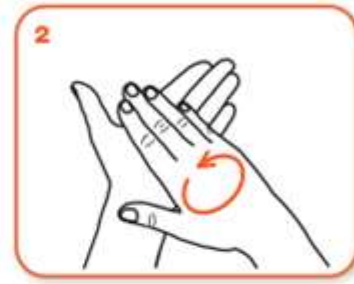
**USA LA SOLUZIONE ALCOLICA PER L'IGIENE DELLE MANI!
LAVALE CON ACQUA E SAPONE SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE!**



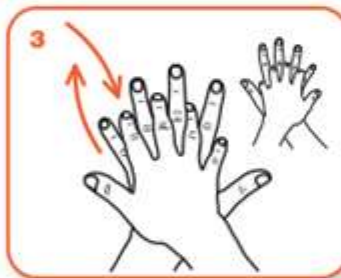
Durata dell'intera procedura: **20-30 secondi**



Versare nel palmo della mano una quantità di soluzione sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani.



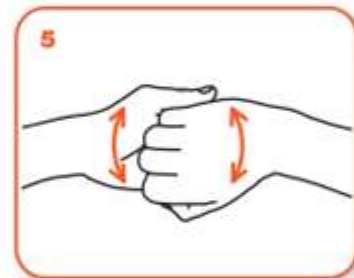
frizionare le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



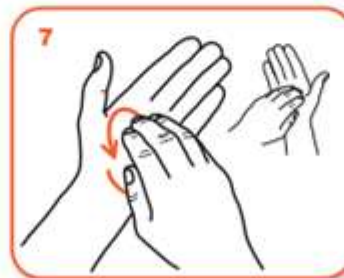
palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



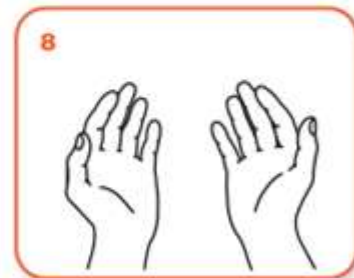
dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

Come indossare, utilizzare, togliere e smaltire le mascherine nell'uso quotidiano

Attenzione:

Utilizzare le mascherine in modo improprio può rendere il loro uso inutile o addirittura pericoloso. Se decidi di utilizzare una mascherina, segui attentamente le indicazioni sottostanti



Prima di indossare una mascherina, lava le mani con un gel a base alcolica o con acqua e sapone



Cambia la maschera non appena diventa umida e non riutilizzarla se pensi che sia stata contaminata



Copri bocca e naso con la maschera e assicurati che la maschera sia perfettamente aderente al viso



Per togliere la mascherina:

- toglila da dietro (*non toccare la parte davanti della maschera*)
- scartala immediatamente in un recipiente chiuso
- lava le mani con gel a base alcolica o acqua e sapone



Evita di toccare la maschera mentre la stai utilizzando. Se la tocchi, lava subito le mani



Se invece hai una mascherina riutilizzabile, dopo l'uso, lavala in lavatrice a 60°, con sapone, o segui le indicazioni del produttore, se disponibili

Adattato da:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

nuovo coronavirus

Consigli per gli ambienti chiusi

Ricambio dell'aria

- Garantire un buon ricambio d'aria in tutti gli ambienti: casa, uffici, strutture sanitarie, farmacie, parafarmacie, banche, poste, supermercati, mezzi di trasporto.
- Aprire regolarmente le finestre scegliendo quelle più distanti dalle strade trafficate.
- Non aprire le finestre durante le ore di punta del traffico e non lasciarle aperte la notte
- Ottimizzare l'apertura in funzione delle attività svolte.

Pulizia

- Prima di utilizzare i prodotti per la pulizia leggi attentamente le istruzioni e rispetta i dosaggi d'uso raccomandati sulle confezioni (vedi simboli di pericolo sulle etichette).
- Pulire i diversi ambienti, materiali e arredi utilizzando acqua e sapone e/o alcol etilico 75% e/o ipoclorito di sodio 0,5%. In tutti i casi le pulizie devono essere eseguite con guanti e/o dispositivi di protezione individuale.
- Non miscelare i prodotti di pulizia, in particolare quelli contenenti candeggina o ammoniaca con altri prodotti.
- Sia durante che dopo l'uso dei prodotti per la pulizia e la sanificazione, arieggiare gli ambienti.

Impianti di ventilazione

A casa

- Pulire regolarmente le prese e le griglie di ventilazione dell'aria dei condizionatori con un panno inumidito con acqua e sapone oppure con alcol etilico 75%.

Negli uffici e nei luoghi pubblici

- Gli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) devono essere tenuti accesi e in buono stato di funzionamento. Tenere sotto controllo i parametri microclimatici (es. temperatura, umidità relativa, CO₂).
- Negli impianti di ventilazione meccanica controllata (VMC) eliminare totalmente il ricircolo dell'aria.
- Pulire regolarmente i filtri e acquisire informazioni sul tipo di pacco filtrante installato sull'impianto di condizionamento ed eventualmente sostituirlo con un pacco filtrante più efficiente.

Consigli per fare la spesa e per l'igiene degli alimenti



Prima di fare la spesa

- Se hai **sintomi** compatibili con **COVID-19**, **resta a casa**
- Prepara una **lista della spesa** per ottimizzare i tempi all'interno dei negozi
- Ricorda di portare con te la **mascherina**



Al momento della spesa

- Mentre sei in attesa, **mantieni il distanziamento** dagli altri clienti
- Prima di entrare negli esercizi commerciali per alimenti, **indossa la mascherina**
- **Rispetta le norme indicate dai gestori** degli esercizi commerciali inclusi, se presenti, i percorsi obbligati da loro definiti all'interno dei locali
- Utilizza gli spray o i gel sanificanti disponibili per **disinfettare i manici dei carrelli/cestini**
- Utilizza sempre gli spray o i gel sanificanti disponibili per **disinfettarti le mani**
- Mantieni il **distanziamento** dagli altri clienti e dal personale
- Usa sempre i **guanti 'usa e getta'** per gli **alimenti sfusi** (frutta, verdura, panetteria, ecc.)
- **Non toccare i prodotti in esposizione**; limitati a prendere e depositare nel cestino/carrello gli articoli che intendi acquistare

Dopo la spesa e fino al consumo degli alimenti

- Non riporre le **borse della spesa** su superfici che verranno a contatto con alimenti; lava periodicamente le borse della spesa riutilizzabili
- **Prima e dopo aver riposto la spesa, lavati accuratamente le mani**
- Disporre gli alimenti in frigo rispettando il principio di separazione fra i prodotti crudi e cotti
- Prima e dopo la preparazione degli alimenti **pulisci le superfici di lavoro, igienizzate** (alcol al 75% o soluzione a base di cloro 0,1%) e **risciacquale** accuratamente
- **Prima e dopo la preparazione degli alimenti, lavati accuratamente le mani**
- Fai attenzione alla corretta **cottura degli alimenti** (fino al cuore del prodotto); non utilizzare per i prodotti cotti utensili o contenitori impiegati per alimenti crudi
- Prima del consumo, **lava accuratamente frutta e verdura** destinata ad essere consumata cruda, e risciacquala sotto acqua corrente



nuovo coronavirus



Consigli per quando andiamo al ristorante/bar

Prima di entrare nel locale



- Se hai **sintomi** compatibili con **COVID-19**, **resta a casa**
- Laddove possibile, **prenota** telefonicamente o tramite applicazioni
- Nei locali con prodotti d'**asporto**, privilegia l'ordinazione online/telefonica per ridurre le attese presso l'esercizio commerciale
 - Mentre sei in attesa di entrare nel locale, **mantieni il distanziamento** dagli altri clienti
 - Quando non è possibile mantenere il distanziamento indossa la **mascherina**



Nel locale

- Segui le indicazioni dell'esercente per l'**accesso** ai locali e per il **movimento** all'interno degli stessi
- Attieniti alle istruzioni sul **distanziamento** indicate dall'esercente
- Se previsti, rispetta i **percorsi obbligati** per raggiungere il tavolo o il punto di servizio
 - All'interno dei locali indossa la **mascherina** e rimuovila solo al momento della consumazione; utilizza la mascherina anche quando ti rivolgi al personale
 - Utilizza sempre gli **spray o i gel sanificanti** per le mani messi a disposizione dal locale e ripeti la sanificazione ogni qual volta possibile
- Se utilizzi i **servizi igienici**, lavati sempre accuratamente le mani dopo l'uso
- Evita l'uso promiscuo di posate, stoviglie e bottiglie
- **Limita gli spostamenti** all'interno del locale allo stretto necessario e comunque sempre indossando la mascherina
- Nei locali con consumazione al banco o con prodotti d'asporto, **limita la permanenza** nel locale al tempo strettamente necessario per la consumazione o per l'ordinazione/ritiro
- Se possibile, evita l'uso del contante ed effettua pagamenti contactless



A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"

27 maggio 2020

Animali da compagnia: consigli per un accudimento sicuro

Consigli per prenderti cura del benessere e salute del tuo animale da compagnia

- Passa del tempo con il tuo animale da compagnia, contribuisce a mantenere te e il tuo animale in salute
- Lavati sempre le mani con acqua e sapone o utilizza un gel a base alcolica, prima e dopo il contatto con il tuo animale e quando pulisci cuccia, lettiera, e scodella del cibo
- Non lavare il tuo animale da compagnia più del solito, se lo fai utilizza esclusivamente saponi neutri o consigliati dal tuo veterinario. Al ritorno dalle passeggiate, puoi pulire mantello, zampe e l'area genito- anale con acqua e sapone neutro o prodotti registrati per uso dermatologico negli animali



Se sospetti di essere malato o sei malato di COVID-19 o in quarantena

- Limita i contatti con il tuo animale da compagnia che non deve essere allontanato da casa. Affida le sue cure ad un altro membro della famiglia.
- Richiedi l'aiuto di persone esterne (amici, parenti, volontari) solo se necessario e avvertili in anticipo del tuo stato di salute
- Se sei l'unica persona che può prendersi cura dell'animale, usa la mascherina e i guanti
- La lettiera del tuo animale da compagnia va smaltita con i rifiuti indifferenziati
- Evita le uscite del tuo gatto e limita quelle del tuo cane, per quanto possibile



Se aiuti nell'accudimento di animali da compagnia

- Informati se l'animale convive con persone con sospetta o confermata COVID-19 ed evita, se puoi, di accedere all'interno dell'abitazione
- Per il passaggio in custodia degli animali, rispetta le distanze di sicurezza, usa i dispositivi di protezione individuale e informati sul loro corretto utilizzo
- Evita di portare a passeggio più animali insieme, a meno che provengano dallo stesso nucleo abitativo. Usa sempre il guinzaglio e non lasciare mai gli animali privi di custodia.

Assicurati che i tuoi animali siano in salute

- Il benessere dei nostri animali è importante per loro e per noi. In caso di dubbi sulla salute del tuo animale, telefona al tuo veterinario di fiducia e segui le sue indicazioni.
- Cura i tuoi animali soltanto con farmaci prescritti dal tuo veterinario. Non acquistare e non somministrargli farmaci non autorizzati, per proteggerlo da SARS-CoV-2.



nuovo coronavirus

Comportamenti per un corretto utilizzo dell'automobile



- Dopo aver guidato e essere stati dentro un autoveicolo, lavarsi sempre correttamente le mani e non toccarsi mai gli occhi, il naso e la bocca
- L'utilizzo delle mascherine non è necessario se si viaggia da soli, ma lo è se si è insieme a persone che non convivono nella stessa abitazione o che hanno sintomi respiratori
- All'interno dell'auto si può viaggiare al massimo in due persone, mantenendo la distanza di sicurezza (il passeggero deve sedersi sul sedile posteriore destro) e, se possibile, tenendo aperto il finestrino.

SE UTILIZZI UN'AUTO IN CAR SHARING...

- Se si ha a disposizione un panno a microfibra e un preparato a base di alcol, pulire tutte le superfici che possono essere state toccate da altre persone: volante, leva del cambio, freno a mano, bocchette dell'aria, cinture di sicurezza, indicatori di direzione, interruttori per tergicristalli e luci, specchietto retrovisore interno, leva per regolare lo specchietto retrovisore esterno, chiavi, maniglie
- Si possono utilizzare i guanti, avendo però cura di non toccarsi gli occhi, il naso e la bocca, di sfilarli al rovescio e di smaltirli nell'indifferenziata. L'uso dei guanti non sostituisce mai la corretta igiene delle mani.

PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLE AUTO

- Pulire le superfici interne dell'auto con un panno in microfibra e preparati a base di alcol. L'uso di candeggina e amuchina non è consigliato perché l'ipoclorito di sodio presente potrebbe avere un'azione aggressiva su pelle e plastica;
- Controllare i filtri dell'aria condizionata. Per una pulizia in profondità, togliere anche il filtro dell'aria, e sanificare le bocchette e i tubi che mettono in circolo l'aria stessa;
- Usare l'aspirapolvere sulla tappezzeria, oppure se si sceglie di lavarla, farlo con gli appositi prodotti detergenti, prestando particolare attenzione ai tappetini dell'auto che, se usurati, possono essere sostituiti.

nuovo coronavirus

Consigli sulle terapie in corso



Non trascurare le tue patologie croniche.

Continua ad assumere i farmaci che ti sono stati prescritti seguendo sempre le raccomandazioni del tuo medico. Le tue patologie non aspettano la fine della pandemia!

Contatta il tuo medico per chiedergli consiglio,

se hai qualche dubbio sulla terapia che stai assumendo. Il medico può fornirti telefonicamente il numero della ricetta con il quale ritirare i medicinali di cui hai bisogno presso la farmacia.

Informati su quando potrai riprendere i tuoi controlli medici periodici.



Non sospendere le terapie in corso

senza aver consultato il tuo medico, in caso di positività al COVID-19. Ricordati di riferire al medico se stai assumendo integratori alimentari.



Chiedi conferma degli appuntamenti per le vaccinazioni dei tuoi bambini

e cerca di non saltarli. Non esiste solo il COVID-19!



A cura del Gruppo ISS "Comunicazione Nuovo Coronavirus"

13 maggio 2020



Coronavirus - 10 consigli per chi si prende cura degli anziani

1 L'infezione si manifesta con **sintomi** simili al raffreddore o all'influenza (come tosse o febbre ma anche diarrea, stanchezza, difficoltà a respirare). Controlla spesso se tu o l'anziano avete febbre e in caso di sintomi chiama il medico.

2 Attraverso le **goccioline di saliva** che si muovono nell'aria e si depositano ovunque, il virus può infettarci se raggiunge la bocca, il naso o gli occhi. Fai rispettare alle persone la distanza di almeno un metro dall'anziano.

3 **Esci il meno possibile:** ordina il necessario (anche le medicine) per telefono, usa i servizi di consegna e chiedi aiuto ai familiari.

4 Quando esci mantieni almeno **1 metro dagli altri**, usa la mascherina, non toccarti il viso, lava bene o disinfetta le mani appena rientri.

5 **Per accudire l'anziano hai bisogno di avvicinarti,** toccarlo o toccare le sue cose: lava sempre le mani prima e dopo e usa la mascherina chirurgica.

6 **Lava spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica.** Aiuta l'anziano a fare lo stesso.

7 **Pulisci quotidianamente la casa.** Usa alcool o candeggina per le superfici che vengono toccate più spesso. Apri le finestre per cambiare l'aria nelle stanze.

8 **Se tu o l'anziano avete i sintomi del virus** non andare dal medico: chiamalo al telefono, e se non riesci a parlargli chiama i numeri di emergenza.

9 **Spiega con calma all'anziano ciò che sta succedendo;** aiutalo a seguire le regole per l'igiene; rassicuralo che più in là potrà riprendere le sue abitudini.

10 **Mantieniti sereno, attivo e in buona salute, e in contatto con familiari e amici;** fai cose che ti piacciono e un po' di ginnastica; dormi a sufficienza; mangia cibi sani; esponiti al sole.



Italiano



English



Español



Français



Português



Română



Polsku

Scansiona o clicca il QR Code per scaricare la guida completa



Русском



E...state OK con la nutrizione

- 1 Rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri pasti.**

La prima colazione è il pasto più importante della giornata, arriva dopo il periodo di digiuno più lungo nell'arco delle 24 ore e fornisce il "carburante" per tutta la giornata. Non consumare un'adeguata prima colazione, inoltre, predispone ad una maggiore assunzione di calorie nelle ore successive.

- 2 Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione e yogurt.**

Preferire lo yogurt senza zuccheri aggiunti. Insieme alla frutta, può diventare un ottimo spuntino. Non trascurare la frutta secca (mandorle, noci ecc), ricca di grassi "buoni", minerali e fibre, ma non esagerare, perché apporta calorie.

- 3 Preparare i piatti con fantasia, variando gli alimenti anche nei colori.**

Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.

- 4 Moderare il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.**

Con il caldo, l'organismo consuma meno energia. È consigliabile, quindi, moderare l'apporto calorico, preferendo una cottura in grado di mantenere inalterato l'apporto di minerali e vitamine, diminuendo anche la quantità di sale da aggiungere durante la preparazione. Condire con olio d'oliva a crudo.

- 5 Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.**

Questa regola va seguita in particolare quando si consuma il pranzo "al sacco", non esagerando con gli spuntini salati o zuccherati.





- 6 Consumare un gelato o un frullato può essere un'alternativa al pasto di metà giornata.**
Il gelato o il frullato al latte che sostituiscono il pasto vanno inquadrati nell'ambito dell'apporto nutrizionale giornaliero.
- 7 Evitare pasti completi con primo, secondo e contorno quando, durante soggiorni in albergo o in viaggio, è più facile che si consumi al ristorante sia il pranzo che la cena.**
Optare in una delle due occasioni per piatti unici bilanciati che possono fornire i nutrienti di un intero pasto. Alcuni degli abbinamenti possibili sono pasta con legumi e/o verdure, carne/pesce/uova con verdure.
- 8 Consumare poco sale e preferire sale iodato.**
La carenza di iodio è ancora un problema: la tiroide condiziona molte funzioni dell'organismo ed ha bisogno del giusto introito giornaliero, garantito dal consumo di soli 5 g di sale iodato. Per gli ipertesi può essere utile consumare sale iposodico o asodico.
- 9 Rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.**
Mantenere la catena del freddo per gli alimenti che lo richiedono (borsa termica per il pic-nic). Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.
- 10 Bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno.**
In estate si perdono minerali con l'aumento della sudorazione e della traspirazione. Per gli anziani è particolarmente importante bere, indipendentemente dallo stimolo della sete. Moderare il consumo di bevande con zuccheri aggiunti. Limitare il consumo di bevande moderatamente alcoliche come vino e birra. Evitare le bevande ad alto contenuto di alcol.



1

RIMUOVERE TUTTI I FATTORI DI RISCHIO CADUTA

Tenere ordine e togliere tutti i potenziali ostacoli a terra: oggetti, giornali, libri, scatole, cavi, mobilio, giochi lasciati per terra da bambini ecc.

2

FISSARE A TERRA I TAPPETI

Fissare a terra gli angoli dei tappeti presenti in casa. Eliminare i tappetini eventualmente posizionati in prossimità di scale o entrate.

3

MIGLIORARE L'ILLUMINAZIONE

Entrando in una stanza accendere sempre le luci. Assicurarsi che l'illuminazione sia adeguata durante la notte, in particolare sul percorso che porta al bagno.

4

EVIDENZIARE OGNI GRADINO

Evidenziare ogni gradino evitando materiali di natura o spessore tali da rappresentare un rischio. Installare un corrimano a fianco di ogni scala.

5

GARANTIRSI UN APPOGGIO

Installare maniglioni di supporto in prossimità dei servizi igienici, nella doccia e/o vasca da bagno. Per chinarsi è bene tenersi sempre ad un supporto ben saldo.

10 CONSIGLI PER NON CADERE

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER LA PREVENZIONE DELLE CADUTE DELL'ANZIANO PROMOSSA DA MEDICI PER LA PACE ONLUS IN COLLABORAZIONE CON IL COMUNE DI VERONA

CALZARE SCARPE "DA CASA"

Indossare scarpe chiuse, comode, della giusta misura, con tacco basso, suola antiscivolo e preferibilmente senza lacci. Evitare di camminare usando solamente le calze.

6

ESERCITARSI REGOLARMENTE

Su indicazioni del medico di base eseguire con regolarità semplici esercizi di rinforzo muscolare e di bilanciamento, meglio se all'aperto. Seguire una dieta ricca di frutta e verdura.

7

PRIMA DI ALZARSI DAL LETTO

Nel passaggio dalla posizione sdraiata alla posizione eretta rimanere seduti finché ci si sente "in equilibrio". In generale la fretta o la distrazione aumentano di molto il rischio di cadute.

8

ATTENZIONE ALLA TERAPIA MEDICA

Rivolgersi al proprio medico di Medicina Generale per controllare tutta la propria terapia e individuare eventuali medicinali con effetti che possono aumentare i rischi di caduta.

9

VISITA OCULISTICA

Controllare periodicamente la propria vista e riconoscere eventuali patologie (cataratta, retinopatie ecc.).

10

Numero Verde “Famiglia sicura” (da comporre senza il prefisso)



Fornisce agli anziani in difficoltà informazioni sui servizi, attività e, in caso di necessità, interventi di pronta emergenza.