

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 i numeri

**348 0013051**

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

**345 7380765**

(per i comuni di Bagno a Ripoli, 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 6 luglio al 30 agosto

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



# Estate Sicura Anziani

**dal 6 luglio al 30 agosto**

Progetto della  
Conferenza dei Sindaci e  
dell'Azienda sanitaria di Firenze  
zona Fiorentina Sud-Est  
per la salute degli anziani  
nel periodo estivo

Chiama i numeri

**3480013051**

**3457380765**

I numeri sono attivi  
dalle 9.00 alle 21.00

## Cosa è

# Estate Sicura Anziani

La Conferenza dei Sindaci e l'Azienda sanitaria di Firenze Zona Fiorentina Sud-Est hanno deciso di mantenere anche per il 2015 il progetto Estate Sicura Anziani. Il progetto si pone ad integrazione e sviluppo dell'attività già svolta dalle Reti di Solidarietà locali, i 14 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. Nello specifico si 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 telefonico estivo che fornisce informazioni e raccoglie segnalazioni
- Sorveglianza attiva nei confronti degli ultra 75enni a rischio
- Sostegno e compagnia telefonica
- Disbrigo pratiche
- Consegna spesa a domicilio
- Consegna pasti a domicilio
- Consegna medicinali a domicilio

## 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.