

# Le 10 regole



1. Evitiamo di uscire nelle ore più calde

2. Proteggiamoci in casa e al lavoro



3. Beviamo almeno 1,5lt di acqua a giorno

4. Limitiamo l'assunzione di caffè e alcolici



5. Seguiamo una sana alimentazione



6. Vestiamoci comodi, leggeri e traspiranti



7. Proteggiamoci dal caldo in auto



8. Praticiamo sport nelle ore più fresche



9. Aiutiamo le persone più fragili



10. Proteggiamo anche gli animali



## Caldo eccessivo? Qui c'è un posto sicuro per te!

### Punto Unico di Accesso PUA



Contattaci per attivare una  
presa in carico e monitorare  
le persone più fragili  
grazie al supporto di  
operatori e volontari delle  
associazioni territoriali



*Per chi è possibile attivare una presa in carico per l'emergenza caldo?*



*Anziani  
Neonati e bambini  
Persone sole  
Portatori di patologie croniche*



*Chi può segnalare situazioni di fragilità al PUA?*



*Chiunque sia a conoscenza di situazioni di fragilità a rischio  
Cittadino interessato  
Care Givers  
Volontari*



*MMG e PLS possono attivare la presa in carico per i pazienti fragili e/o a rischio per emergenza caldo contattando direttamente la COT di competenza*



**DISTRETTO ABBIATENSE**



**sportellounico.abbiategrasso@asst-ovestmi.it - 02.9486 070**

(indirizzo mail e n. telefonico per tutte e tre le sedi)

**Abbiategrasso: c/o Municipio, Via Cairoli, 1**

Apertura al pubblico: **lunedì - 09:30 - 13:00**

**Gaggiano: c/o Municipio, Via Roma, 36**

Apertura al pubblico: **mercoledì - 09:30 - 13:00**

**Motta Visconti: c/o Municipio, Piazza San Rocco, 9/a**

Apertura al pubblico: **venerdì - 09:30 - 13:00**



**DISTRETTO CASTANESE**



**sportellounico.cuggiono@asst-ovestmi.it**

(indirizzo mail per tutte e tre le sedi)

**Cuggiono: Via Rossetti, 3 - 02.9733045**

Apertura al pubblico: **lunedì e giovedì - 09:00 - 12:00**

**Castano Primo: Via Moroni, 12 - 0331.1776367**

Apertura al pubblico: **mercoledì - 09:00 - 12:00**

**Vanzaghelo: Via Albarina, 17 - 0331.1776390/393**

Apertura al pubblico: **martedì - 09:00 - 12:00**



**DISTRETTO LEGNANESE**



**sportellounico.legnano@asst-ovestmi.it - 0331.1776811**

(indirizzo mail e n. telefonico per tutte e tre le sedi)

**Legnano: Via Candiani**

Apertura al pubblico: **lunedì, mercoledì e venerdì - 09:00 - 12:30**

**Parabiago: via XI Febbraio, 31 - piano terra - 0331.1776332**

Apertura al pubblico: **giovedì 09:00 - 12:30**

**Busto Garolfo: via XXIV Maggio, 17 - piano rialzato - 0331.1776181**

Apertura al pubblico: **martedì 14:00 - 16:00**



**DISTRETTO MAGENTINO**



**sportellounico.magenta@asst-ovestmi.it - 02.97963134**

**Magenta: Via al Donatore di Sangue, 50 - Edificio P**

**stanza n. 4 piano terra (Area Centro Prelievi)**

Apertura al pubblico: **lunedì, martedì, giovedì e venerdì - 14:00 - 16:00**

