



# Quando il caldo aumenta, restiamo al sicuro

Consigli utili e supporto a domicilio per le persone più fragili

## 10 consigli utili contro le ondate di calore



**1** **Esci nelle ore più fresche**

Evita il sole nelle ore più calde, soprattutto se sei anziano o fragile.



**2** **Bevi spesso acqua**

Bevi regolarmente durante la giornata e limita alcolici e bevande zuccherate.



**3** **Mantieni fresca la casa**

Usa tende, arieggia gli ambienti e utilizza ventilatori o aria condizionata con prudenza.



**4** **Mangia leggero**

Preferisci frutta, verdura e pasti leggeri, ricchi di acqua.



**5** **Vestiti in modo adatto**

Indossa abiti leggeri e traspiranti, cappello e occhiali da sole.



**6** **Attenzione in auto**

Non lasciare mai in auto persone fragili, bambini e animali, neppure per poco tempo.



**7** **Controlla chi è più solo**

Una telefonata o una visita possono fare la differenza per anziani e persone con disabilità.



**8** **Chiedi aiuto se serve**

Nei giorni di grande caldo non restare solo: chiedere supporto è importante.



**9** **Proteggi anche gli animali domestici**

Lascia sempre acqua fresca, evita le uscite nelle ore più calde e non lasciarli mai in auto.



**10** **Conserva correttamente gli alimenti**

Rispetta la catena del freddo e non lasciare troppo a lungo i cibi fuori dal frigorifero.



## Un aiuto concreto nei giorni più caldi

Se sei una persona anziana che vive sola o una persona con disabilità che vive sola, puoi rivolgerti alla Bottega della Domiciliarità dell'Ambito di Seriate per un supporto a domicilio.

**Per la spesa e per i farmaci, non sei solo.**

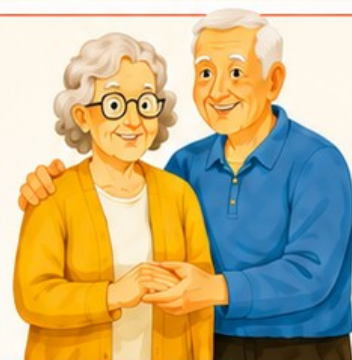


Consegna spesa a domicilio



Consegna farmaci a domicilio

Servizio gratuito. Se non puoi venire da noi, veniamo noi da te.



### BOTTEGA DELLA DOMICILIARITÀ

Telefono: **035 0980001**  
Email: [bottega.domiciliarita@ambitodiseriate.it](mailto:bottega.domiciliarita@ambitodiseriate.it)  
Sede: Via G. Marconi 38, Seriate (presso la Casa della Comunità)

