



COMUNE DI CASTROCARO TERME E TERRA DEL SOLE
ASSESSORATO POLITICHE SOCIO - SANITARIE

Estate sicura:

come difendersi dal caldo - Programma 2024

Alcuni consigli per limitare il disagio da ondate di calore

- **Bere molta acqua** (almeno **2 litri** al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete;
- Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate;
- Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi;
- **Evitare di uscire tra le 12 e le 17**: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono;
- **Vestirsi con abiti leggeri**, di colore chiaro, non aderenti, preferibilmente di cotone o lino;
- Fare bagni o docce con **acqua tiepida**;
- **Usare tende o chiudere le imposte di casa** nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa;
- **Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori** e le correnti d'aria; se si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e **regolare la loro temperatura a 25 – 27 °C**, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole;
- **Consultare il proprio medico** prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto;

- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano, assicurarsi che non sia troppo vestito;
- E' bene **avere a disposizione i numeri di telefono** di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia.

ATTENZIONE:

In caso di vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà respiratorie è meglio chiamare il proprio medico di famiglia.

Nel caso di crampi, si consiglia di cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

Emergenze Sanitarie

Se si sospetta un malore grave telefonare subito al **118**.

Nelle giornate di **sabato e prefestivi, domenica e festivi** dalle ore **8.00 alle 20.00** e tutte le notti dalle ore **20.00 alle 8.00** del giorno successivo è attivo il Servizio di Continuità Assistenziale (Guardia Medica), contattabile al n. tel. **800 533 118**.

Si può usufruire dell'accesso diretto alla **Guardia Medica senza prenotazione** dalle **11:00 alle 16:00** in **Via Carlo Forlanini 34, Forlì**, presso l'ambulatorio ortopedico (Padiglione Morgagni, piano seminterrato -1) dell'Ospedale Morgagni-Pierantoni. Per assistenza telefonica o per prenotare un appuntamento: **tel. 800 118 009** (valido per tutta la provincia FC)

Protezione Sanitaria

La rete dei servizi sanitari comprende: Pronto Soccorso, Ospedali, Case di cura e Strutture di assistenza per anziani, i Dipartimenti di Salute mentale e di Cure primarie.

Per informazioni telefoniche:

Punto Unico di Accesso AUSL per cure domiciliari **tel. 0543/733615 da lunedì a sabato dalle 10.30 alle 12.30** (risponde un operatore); negli altri orari e nei festivi è attiva la segreteria telefonica.

Distretto Sanitario Forlì tel. **0543/733629** o **0543/733668**.

SERVIZIO ANZIANI COMUNE DI CASTROCARO TERME E TERRA DEL SOLE

sito internet: www.comune.castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Settore Servizi Sociali - **Area Amministrativa e Servizi alla Persona**

Viale Marconi, 81 - Castrocaro Terme e Terra del Sole

Tel. **0543 767101** - Fax **0543 768301**

mail: servizisociali@comune.castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Orario: **dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 13.00;**

il martedì dalle ore 8.30 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17.00

Settore Servizi Sociali - **Sportello Sociale**

Viale Marconi, 81 - Castrocaro Terme e Terra del Sole

Tel. **0543765530** - cell. **3341566956**

mail: sportellosociale@comune.castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Orario: **dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 13.00**

Assistente Sociale - Area Anziani: Matteo Serra

Viale Marconi 81 - Castrocaro Terme e Terra del Sole

Tel. **0543765526** - cell. **3487392441**

mail: sportellosociale@comune.castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Riceve senza appuntamento nella giornata di:

Martedì dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 17:00

Riceve solo su appuntamento nelle giornate di:

Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle ore 09:00 alle 13:00

Giovedì dalle ore 9:00 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 17:00

Assistente Sociale - Area Minori, Adulti, Disabili: Lucia D'Onghia

c/o AUSL Via Maltoni 43 - Castrocaro Terme e Terra del Sole

Tel. **0543 733927** - Fax **0543 733928**

mail: lucia.donghia@auslromagna.it

Riceve solo su appuntamento dal lunedì al sabato dalle ore 9:00 alle 15:00

Operatore del territorio: è un servizio finalizzato a offrire un **aiuto alla vita quotidiana delle persone anziane a domicilio**; per contattare l'operatore chiamare il n. **3476129516** al mattino.

Polizia Locale Castrocaro Terme e Terra del Sole Viale Marconi, 81

Tel. **0543 712000** - cell. **3357014832**

mail: polizialocale@comune.castrocarotermeeterradelsole.fc.it

Orario: **da Lunedì al Sabato dalle ore 7:00 alle 19:00**

Medici di base:

Benzoni Ilaria

Via D. Alighieri 14 Castrocaro T. e T.d.S.

cell. **351 7029399**

mail: ilaria.benzoni@medici.progetto-sole.it

lunedì	09,00	12,00		
martedì			15,30	18,30
mercoledì	09,00	12,00		
giovedì			15,30	18,30
venerdì	09,00	12,00		

Bergamaschi Angela

Via Abate Mini 40 Castrocaro T. e T.d.S.

cell. **335 801 3682**

mail: angela.bergamaschi@medici.progetto-sole.it

lunedì	09,30	11,30	18,30	19,30
martedì	09,30	11,30		
mercoledì		11,00	14,00	
giovedì			18,30	19,30
venerdì	09,30	11,30		

Ravaioli Fabio

Via D. Alighieri 14 Castrocaro T. e T.d.S.

tel. **0543 769035**

mail: fabio1.ravaioli@medici.progetto-sole.it

lunedì			15,30	18,30
martedì	08,30	12,00		
mercoledì			15,30	18,30
giovedì	09,00	12,00		
venerdì	09,00	12,00		

Di Biase Carolina

Via Saffi 19 Castrocaro T. e T.d.S.

tel. **0543 767637**

lunedì			16.30	19.30
martedì			17,00	19,30
mercoledì	08,00	09,00	16.00	17.00
giovedì		14,00	15,30	
venerdì	11,30	13,00		

Farmacie e Parafarmacie:

Farmacia Le Terme Snc

Viale Marconi, 51

Tel: 0543 767104

Telefono di reperibilità notturna 0543 767104 - 366 2804581

Orari apertura mattina dalle 8,30 alle 12,30 pomeriggio dalle 15,30 alle 19,30

Giorno di riposo domenica

Farmacia Moderna

Viale Marconi, 139/A

Tel: 0543 767171

Telefono di reperibilità notturna: 0543 767171

Orari apertura mattina dalle 8,30 alle 12,30 pomeriggio dalle 15,30 alle 19,30

Orario di apertura estiva dalle 8,30 alle 12,30 e dalle 16,00 alle 20,00

Giorno di riposo domenica

Parafarmacia Omeo Natur Farma Di Gardini Fabio & C.

P.zza Niccolò Machiavelli, 21

Tel: 0543 768440

Orari apertura mattina dalle 8,30 alle 12,30 pomeriggio dalle 15,30 alle 19,30

Giorno di riposo domenica

***L'Assessore al Welfare
Firmato Dott.ssa Federica Pierotti***