



CITTÀ DI PESCARA



Linea Solidale

## "Estate Solidale 2009"

da sabato 1° giugno a lunedì 31 agosto 2009

### CONSIGLI PRATICI PER UNA ESTATE IN SALUTE

- Arieggiare la casa durante le ore fresche
- Chiudere i vetri e le persiane durante le ore calde
- Bere di più, senza aspettare di avere sete.
- Preferire l'acqua ed evitare le bevande zuccherate, liquidi troppo freddi ed alcolici.
- Evitare di uscire da casa ed ancor più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 17.00).
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, evitando tessuti sintetici.
- Assumere pasti leggeri, ricchi di frutta e verdure, facendo molta attenzione alla conservazione degli alimenti.
- Nelle ore più calde, refrigerare il corpo con spugnature fresche (polsi, tempie, viso, collo).
- Consultare il proprio medico curante soprattutto se si soffre di ipertensione arteriosa o cardiopatia e non modificare o interrompere la terapia di propria iniziativa.

#### In caso di necessità, oltre al proprio Medico di Base, si possono contattare i seguenti numeri telefonici:

- |  |                 |
|--|-----------------|
| ➤ Emergenza Sanitaria  | ☎ 118           |
| ➤ Centrale Operativa "Linea Solidale"<br>(numero attivo dalle ore 08.30 alle ore 23.30, tutti i giorni, compreso i festivi). | ☎ 085 6 18 99   |
| ➤ Circoscrizione PE Portanuova   | ☎ 085 43 11 561 |
| ➤ Circoscrizione PE Castellammare  | ☎ 085 6 18 99   |
| ➤ Circoscrizione PE Colli  | ☎ 085 692 12 92 |
| ➤ Portierato Sociale   | ☎ 085 42 83 469 |
| ➤ Centro Sociale Via Nazionale Adriatica nord, 486   | ☎ 085 47 14 038 |
| ➤ Centro Sociale Via Arapietra, 40   | ☎ 085 20 58 769 |
| ➤ Centro Sociale Via Stradonetto, 73   | ☎ 085 230 52 03 |
| ➤ Centro Sociale Via Pietro Nenni, 5   | ☎ 085 230 89 05 |
| ➤ Centro Sociale di Piazza dei Grue  | ☎ 085 49 88 030 |

**N.B.** Sono inoltre disponibili sul portale del Comune di Pescara ([www.comune.pescara.it](http://www.comune.pescara.it)) e nel sito dell'Associazione ASSO ([www.asso-onlus.it](http://www.asso-onlus.it)), tutte le informazioni inerenti il programma delle attività.

Assistenza – Telesoccorso - Telemedicina

