



COMUNE DI OSTIANO

Piazza Marconi n°5 – 26032 – Ostiano (CR)
Tel. 0372/856911 – Fax 0372/840049 – Cod. Fiscale e Partita I.V.A.: 00322970195
comune.ostiano@pec.regione.lombardia.it

A V V I S O

Care concittadine e cari concittadini,

di fronte alle previsioni di un ulteriore innalzamento delle temperature, che può rappresentare un serio pericolo per la salute, soprattutto per le persone vulnerabili, a complemento delle raccomandazioni già diffuse dai vari organi di comunicazione e informazione, l'Amministrazione Comunale

FA APPELLO

al senso civico di tutti per intensificare il monitoraggio e l'assistenza verso i nostri cittadini più fragili. Una semplice telefonata può fare la differenza: contattare regolarmente chi è solo o si trova in una condizione di fragilità per assicurarsi che stia bene è un gesto di grande valore. Oltre alle chiamate, dove possibile, si incoraggia a organizzare brevi visite per verificare di persona le condizioni di salute e il comfort dell'abitazione, soprattutto per coloro che non dispongono di sistemi di raffreddamento. Mantenere un monitoraggio discreto ma costante può aiutare a prevenire situazioni di emergenza, offrendo assistenza quando necessario.

Per qualsiasi necessità o segnalazione, potete contattare il Comune di Ostiano ai numeri di telefono: 0372856910 o 0372856911.

In seguito, riassumiamo i consigli su come affrontare al meglio il caldo intenso:

- Limita l'esposizione: evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde.
- Bevi regolarmente acqua, fresca ma non gelata, per mantenere il corpo idratato (non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico).
- Gestisci la luce e il calore: al mattino apri le finestre per arieggiare, mentre nelle ore più calde abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- Mantieni freschi gli ambienti usando ventilatori o condizionatori.
- Vestiti con indumenti di fibre naturali o che garantiscono la traspirazione.
- Protezione solare: quando esci, usa cappellino e occhiali scuri.
- Segui un'alimentazione corretta.
- Rimedi immediati: in caso di mal di testa dovuto al calore, rinfrescati immediatamente con acqua fresca.
- Gestione della salute: consulta il medico per la gestione di condizioni come l'ipertensione e non modificare la terapia senza la supervisione medica.
- Ricorda di proteggere anche gli animali domestici.

Grazie a tutti per la fiduciosa collaborazione

L'Amministrazione Comunale



[Comune di Ostiano sito istituzionale](http://www.comune.ostiano.it)
[Comune di Ostiano](https://www.facebook.com/comune.ostiano)