



Prevenzione truffe

Ogni anno nel nostro Paese vengono truffate migliaia di persone, soprattutto anziani. Ecco alcuni consigli su come prevenire le truffe e su come comportarsi in queste situazioni.

- **Non fidarti delle apparenze:** gli autori di questo crimine si presentano spesso come persone distinte, liberi professionisti, persone in uniforme, operatori sanitari, addetti alle disinfestazioni o sanificazioni degli ambienti, incaricati di servizi di pubblica utilità (banca, poste, fisco, compagnie telefoniche, luce, gas, caldaie...)
- Fai attenzione e **diffida degli sconosciuti** che si presentano alla porta.
- Ricorda sempre che **nessun Ente manda personale a casa per il pagamento** di bollette, rimborsi o per la sostituzione di eventuali banconote false
- **Non comunicare a nessuno il codice PIN** del tuo bancomat o di altre carte
- **Non chiamare mai i numeri telefonici forniti dai possibili truffatori**, perché dall'altra parte potrebbe esserci un complice

Contatti

Contatta prontamente un **familiare**, un **vicino di casa** e rivolgiti alle **forze dell'ordine** a questi numeri

Carabinieri: 112 - **Polizia di Stato:** 113 - **Polizia Locale** di Bologna: 051 266626

Sei stato vittima di una truffa? puoi avere supporto psicologico e informazioni su un riconoscimento parziale del danno subito contattando:

- **Gruppo SanBernardo** di Borgo Panigale
Cell. 347 7597090 - 339 4641710
- **Associazione Rivivere** (supporto psicologico)
Tel. 051 0954760
- **Cna Pensionati** Bologna: Tel. 051 299204
- **Fnp-Cisl** Area Metropolitana: Tel. 051 256642
- **SPI-CGIL** Bologna - Tel. 051 6087223 - 388 9999009



Ondate di calore

Il Ministero della Salute in caso di ondate di calore, per ridurre gli effetti negativi sulla salute, suggerisce le seguenti precauzioni:

- **Bevi** almeno 2 litri di **acqua** al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante), evitando bevande gassate, contenenti zuccheri o alcoliche e bevande ghiacciate
- Mangia preferibilmente **cibi leggeri e con alto contenuto di acqua** (insalata e frutta)
- Fai **bagni o docce con acqua tiepida** o bagnati viso e braccia con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea
- Indossa un **abbigliamento leggero e comodo**
- Chiudi tapparelle e persiane delle finestre esposte al sole. **Chiudi le finestre durante il giorno e aprile durante le ore più fresche** della giornata (la sera e la notte), per consentire il ricambio dell'aria interna con aria esterna più fresca
- Se utilizzi l'**aria condizionata, regola la temperatura** dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna; se usi ventilatori per far circolare l'aria, non rivolgerli direttamente sul corpo
- Riponi i **farmaci in frigorifero** se la temperatura di conservazione prevista non deve superare i 25-30 gradi
- **Evita di uscire nelle ore più calde** della giornata, dalle 11 alle 18
- Presta **attenzione a chi ha difficoltà** ad orientarsi nel tempo e nello spazio, alle persone non autosufficienti, agli anziani che vivono da soli

Contatti

Informazioni o supporto

Rete e-Care, numero telefonico gratuito: 800562110



Covid19

L'Istituto Superiore di Sanità e il Ministero della Salute, in collaborazione con le Regioni, gli ordini professionali e le società scientifiche, hanno definito dei suggerimenti comportamentali per affrontare il rischio di contagio da coronavirus. Si tratta di semplici misure che ognuno di noi deve rispettare per contribuire a salvaguardare la propria incolumità e quella degli altri:

- **Lavati spesso le mani** con acqua e sapone o con gel a base alcolica
- **Evita contatti ravvicinati** mantenendo la distanza di almeno 1 metro
- Indossa sempre una **mascherina** in luoghi chiusi in presenza di altre persone e all'aperto quando non è possibile mantenere la distanza di sicurezza
- **Non toccarti** occhi, naso e bocca con le mani
- **Copri bocca e naso** con fazzoletti monouso se starnutisci o tossisci. Altrimenti usa la piega del gomito
- **Evita strette di mano** e abbracci
- **Evita luoghi affollati**
- **Pulisci** le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- **Non prendere farmaci antivirali né antibiotici, a meno che siano prescritti dal medico**
- Mantieni un **buon ricambio dell'aria** in tutti gli ambienti domestici, in maniera naturale, aprendo le finestre e i balconi con frequenza giornaliera

Contatti

Pensi di avere sintomi legati al virus?

- Non andare al **Pronto soccorso**
- Rivolgiti al tuo **medico di base**
- **Numero verde della Regione Emilia-Romagna** 800033033 (lunedì-venerdì 8.30-18; sabato 8.30-13)
- Numero 1500 del **Ministero della Salute**
- In caso di **urgenze** chiama il 118