Truffe, ondate di calore, coronavirus,...

con poche, facili, regole ci possiamo proteggere

Ti suggeriamo alcuni comportamenti da tenere, semplici ma importanti, e i numeri utili da contattare in caso di necessità!

Comune di Bologna

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Lepida CUP2000

e-care

in collaborazione con

Prefettura di Bologna

nell'ambito del progetto
"Non fidatevi delle apparenze!"

Comune di Bologna

Welfare
è Bologna

Io mi tutelo!

truffe, ondate di calore, covid19

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