



Ambito  
Territoriale  
Sociale di Seriate

# Quando il caldo aumenta, restiamo al sicuro

Consigli utili e supporto a domicilio per le persone più fragili



## 10 consigli utili contro le ondate di calore



### 1 Esci nelle ore più fresche

Evita il sole nelle ore più calde, soprattutto se sei anziano o fragile.



### 2 Bevi spesso acqua

Bevi regolarmente durante la giornata e limita alcolici e bevande zuccherate.



### 3 Mantieni fresca la casa

Usa tende, arieggia gli ambienti e utilizza ventilatori o aria condizionata con prudenza.



### 4 Mangia leggero

Preferisci frutta, verdura e pasti leggeri, ricchi di acqua.



### 5 Vestiti in modo adatto

Indossa abiti leggeri e traspiranti, cappello e occhiali da sole.



### 6 Attenzione in auto

Non lasciare mai in auto persone fragili, bambini e animali, neppure per poco tempo.



### 7 Controlla chi è più solo

Una telefonata o una visita possono fare la differenza per anziani e persone con disabilità.



### 8 Chiedi aiuto se serve

Nei giorni di grande caldo non restare solo: chiedere supporto è importante.



### 9 Proteggi anche gli animali domestici

Lascia sempre acqua fresca, evita le uscite nelle ore più calde e non lasciarli mai in auto.



### 10 Conserva correttamente gli alimenti

Rispetta la catena del freddo e non lasciare troppo a lungo i cibi fuori dal frigorifero.

COMUNE DI BAGNATICA  
Protocollo Arrivo N. 8384/2026 del 02-07-2026  
Allegato 1 - Class. 7.11 - Copia Documento



## Un aiuto concreto nei giorni più caldi

Se sei una persona anziana che vive sola o una persona con disabilità che vive sola, puoi rivolgerti alla Bottega della Domiciliarità dell'Ambito di Seriate per un supporto a domicilio.

Per la spesa e per i farmaci, non sei solo.



Consegna spesa a domicilio



Consegna farmaci a domicilio

Servizio gratuito. Se non puoi venire da noi, veniamo noi da te.



### BOTTEGA DELLA DOMICILIARITÀ

Telefono: **035 0980001**  
Email: [bottega.domiciliarita@ambitodiseriate.it](mailto:bottega.domiciliarita@ambitodiseriate.it)  
Sede: Via G. Marconi 38, Seriate (presso la Casa della Comunità)

