



ROMA CAPITALE

Assessorato
alle Politiche Sociali
e Promozione della Salute



Cara cittadina, caro cittadino,
in vista dei primi caldi Roma Capitale desidera esserle vicino indicandole alcuni suggerimenti utili che l'aiuteranno a vivere al meglio la stagione estiva e a prevenire i disagi provocati dalle alte temperature.

All'interno troverete i progetti inseriti nel "Piano Caldo".

Auguro a TUTTI BUONA ESTATE!!!

L'Assessore
Sveva Belviso

INDICE

PRONTO NONNO pag.3

PREVENZIONE CALORE pag.5

PRESSIONE SOTTO CONTROLLO pag.8

ATTIVITA' MOTORIE pag.11

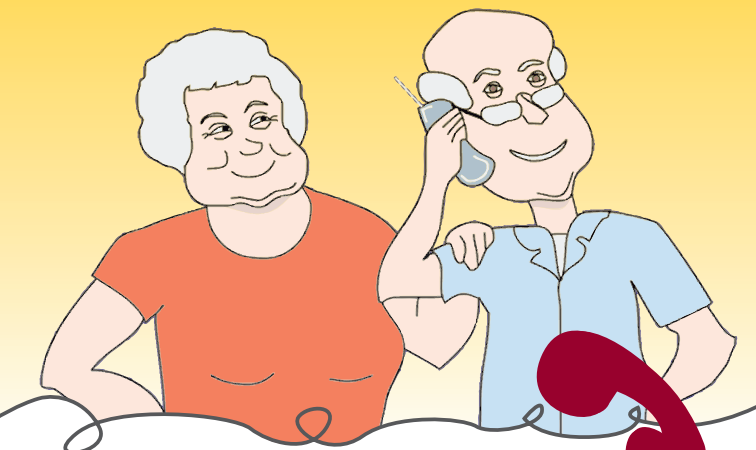
CRI in BICI pag.13

OPERAZIONE SALTA FILA pag.14

farmacie pag.15

supermercati tuoi pag.18





PRONTO NONNO

800 147 741

Il numero verde per la terza età

Informazioni e sostegno su:
**servizi, caldo, salute e tempo libero,
nell'estate dei cittadini
con più di 65 anni**

**Attivo 24 ore su 24
per emergenze sanitarie**



LINEA DEDICATA PRONTO NONNO RISPONDE SU:

ASSISTENZA E CURE

Un'equipe di persone qualificate sarà a disposizione in caso di malesseri per un aiuto immediato o per un semplice consiglio.

In caso di necessità un operatore, con macchina climatizzata, verrà direttamente a casa e accompagnerà l'anziano presso le strutture sanitarie presenti sul territorio cittadino.

PREVENZIONE AFA IN CITTA'

Per evitare disagi, dovuti ad improvvisi picchi di calore, Roma Capitale, in collaborazione con Telecom, ha predisposto l'invio di messaggi telefonici (meccanizzati) che avviseranno, con 72 ore di anticipo, dell'arrivo delle giornate più calde.

AIUTO A DOMICILIO

Per offrire aiuto a chi rimarrà in città, ritornano i "Pony della Solidarietà", un progetto promosso da Roma Capitale in collaborazione con Telecom che, grazie all'ausilio di 1000 volontari aiuterà chi ne avrà bisogno a risolvere le piccole incombenze quotidiane, dall'accompagnamento al pagamento delle utenze, dall'ausilio per risolvere piccoli problemi domestici alla compagnia in casa.

Il servizio sarà garantito, anche nei week end e a Ferragosto.



PREVENZIONE CALORE



ACQUA A VOLONTA'

Bere spesso molta acqua naturale fresca utilizzando anche quella diretta del rubinetto (consigliati almeno due litri e mezzo al giorno, salvo parere contrario del medico). Evitare acqua minerale gassata.



CIBI FRESCHI A TAVOLA

Consumare più pasti leggeri piuttosto che pasti unici ed abbondanti. Mangiare frutta e verdura in abbondanza e cibi con pochi grassi.



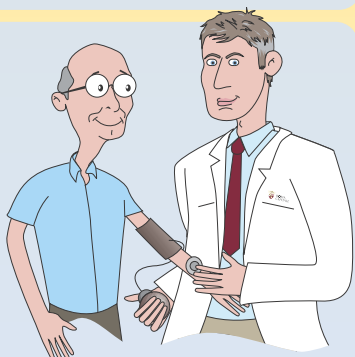
ABBIGLIAMENTO PRATICO E LEGGERO

È consigliato un abbigliamento leggero, non aderente, possibilmente in lino e cotone o misti con fibre sintetiche. Evitare abiti scuri e sintetici al 100%; è altrettanto sconsigliato fuori casa scoprirsi troppo e restare esposti al sole, anche per poco tempo. Se si esce di casa mettere comunque un cappello o portarsi un ombrellino parasole e spalmare una crema a protezione massima sulle parti scoperte.



MISURARE REGOLARMENTE LA PRESSIONE

Per tenere sotto controllo la pressione, soprattutto nei mesi estivi, è importante misurarla regolarmente tramite sistemi di misurazione manuali che richiedono una certa esperienza o quelli elettronici a lettura automatica.



NO ALCOOL NO GAS

Evitare le bevande alcoliche e le bibite gassate/zuccherate.



ALL'ARIA E AL FRESCO



Quando si esce di casa preferire gli orari mattutini, prima delle 11, o quelli tardo-pomeridiani, dopo le 18. Passeggiare possibilmente all'ombra, camminare lentamente e non fare sforzi improvvisi. Se vi sentite affaticati, sedetevi in una zona d'ombra o entrate per sostare in un locale con aria condizionata. È sconsigliato passeggiare o sostare nei parchi della città nelle ore più calde per evitare gli effetti nocivi dell'elevata concentrazione di ozono. In casa tenere sempre le finestre aperte di notte ed al mattino presto, compatibilmente con la sicurezza, soggiornare nelle stanze non esposte al sole e più fresche.

ATTENTI ALL'ARIA CONDIZIONATA

In caso di utilizzo di condizionatori, non esagerare con le basse temperature: è sufficiente mantenere il termostato sotto i 25-26 °C.

25/26 °C



PIANO CON IL VENTILATORE



L'uso dei ventilatori non è molto utile, anzi può essere rischioso se i ventilatori sono posti in vicinanza del corpo poiché portano ad un'eccessiva traspirazione e disidratazione.



ANTI-COCCOLONE

Per tenere sotto controllo la pressione, soprattutto nei mesi estivi, è importante misurarla regolarmente tramite sistemi di misurazione manuali che richiedono una certa esperienza o quelli elettronici a lettura automatica.



PRESSIONE SOTTO CONTROLLO: “CAMPAGNA ANTI-COCCOLONE”

La misurazione regolare della pressione, specialmente ad una certa età e nei caldi mesi estivi, è fondamentale per giocare d'anticipo, battendo sul tempo un'ipertensione agli esordi, oppure per controllare l'efficacia di una determinata cura antipertensiva.

Roma Capitale per tenere sotto controllo la pressione dei propri cittadini ha ideato la campagna “Anti Coccolone”: prendendosi l'impegno di misurarla gratuitamente in tutti i centri anziani della Capitale (una settimana in ciascun centro), nelle aree verdi cittadine durante gli appuntamenti mattutini per le attività motorie e presso una Piazza per ciascun Municipio durante le giornate interamente dedicate alla misurazione collettiva della pressione.

Per le date relative agli incontri è possibile contattare il numero verde di Pronto Nonno 800 147 741.

CAMPAGNA “ANTI COCCOLONE”

PIAZZA	MUNICIPIO
PIAZZA VITTORIO	I
PIAZZA GIMMA	II
PIAZZA DELL'IMMACOLATA	III
PIAZZA DEI VOCAZIONISTI	IV
PIAZZA LORIEDO	V
LARGO S. LUCA EVANGELISTA	VI
PIAZZA TEOFRASTO	VII
PIAZZA MONDAVIO	VIII
PIAZZA RE DI ROMA	IX
PIAZZA DON BOSCO	X
LARGO LEONARDO DA VINCI	XI
PIAZZA DEL MERCATO LAURENTINO	XII
PIAZZA ANCO MARZIO	XIII
PIAZZA DE ANDRE'	XV
PIAZZA PIETRO MEROLLI	XVI
VIA POMPONAZZI	XVII
PIAZZA PIO IX	XVIII
PIAZZA MAZZARESI	XIX
PIAZZA PONTE MILVIO	XX



L'ipertensione arteriosa è un aumento a carattere stabile della pressione arteriosa nella circolazione sistemica.

L'ipertensione può essere pericolosa, perché il cuore deve sostenere uno sforzo superiore alla normalità e, se è prolungato, può portare ad un ingrossamento del cuore stesso; inoltre il sangue che scorre nei vasi con una pressione elevata li sottopone ad una eccessiva usura e può danneggiarli gravemente, coinvolgendo in questa situazione anche tessuti e organi irrorati dai vasi colpiti, in particolare cuore, cervello, reni e occhi.

Inizialmente l'ipertensione essenziale può manifestarsi con un aumento più o meno spiccato della pressione arteriosa non accompagnato da sintomi, tanto che il paziente può non accusare nessun disturbo e non accorgersene.

Oppure quando si manifestano i primi leggeri sintomi di cefalea, astenia, cioè stanchezza fisica e intellettuale, nervosismo, insonnia, vertigini, ronzii. Con il tempo e quando non è curata, l'ipertensione può causare problemi al cuore (angina, infarto, scompenso cardiaco), insufficienza vascolare cerebrale o renale con anomalie ematiche rilevabili in laboratorio, epistassi, offuscamento della vista (da retinopatia), aneurisma dell'aorta.

Alcune misure comportamentali possono influire positivamente sul controllo dell'ipertensione: una corretta attività fisica, un controllo del peso corporeo per evitare il sovrappeso o l'obesità, seguire una dieta equilibrata, evitare, se possibile, eccessivi stress emotivi. Un utile complemento alla terapia medica sono alcune misure igienico-sanitarie come abolire il fumo, soprattutto in presenza di danni vascolari, seguire una dieta ipocalorica e iposodica per controllare il valore della pressione ed evitare alterazioni ematiche come, per esempio, una colesterolemia troppo elevata.



ATTIVITÀ MOTORIE

In numerose aree verdi su tutto il territorio cittadino, sarà possibile fare delle lunghe camminate accompagnati da professionisti laureati in scienze motorie, che attraverso l'attività fisica offriranno un valido aiuto per mantenersi in salute. Con l'attività motoria è possibile diminuire il rischio di malattie quali il diabete, l'obesità, l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, la depressione.

I parchi che ospiteranno le attività, e dove sarà possibile inoltre effettuare la misurazione gratuita della pressione arteriosa, sono di seguito indicati.

Per conoscere giorni e orari delle attività suddette è possibile contattare il numero verde di Pronto Nonno 800 147 741.

MUNICIPIO I

PARCO DELLA RESISTENZA

ingresso:

Largo Manlio Gelsomini

MUNICIPIO II

VILLA ADA

ingresso:

Via Di Ponte Salario

MUNICIPIO III

VILLA TORLONIA

ingresso:

Via Lazzaro Spallanzani, 2

MUNICIPIO IV

VILLA TORLONIA

ingresso:

Via Lazzaro Spallanzani, 2

PARCO DELL'ACQUA SACRA

ingresso:

Via Monte Nevoso,

Via Nomentana

MUNICIPIO V

RIS. NAT. VALLE

DELL'ANIENE

ingressi:

Via Di Val d'ala, Via Sannazzaro,

Via Vicovaro, Via di Tor Cervara,

Via Cingolani

PARCO URBANO

DI AGUZZANO

ingressi:

Via Bauzzelli, Via del Podere

Rosa, P.le Hegel, Via F. Corni

(Casal de Pazzi), Via G. Mazza



MUNICIPIO VI

VILLA GORDIANI

ingresso:

Via Romiti

MUNICIPIO VII

PARCO GIOVANNI PALATUCCI

ingresso:

Viale della Primavera

(entrata mercato)

MUNICIPIO VIII

PARCO VIA LENTINI

ingresso:

Via Lentini

MUNICIPIO IX

PARCO DELLA CAFFARELLA

ingressi:

Via Bitinia, Via della Caffarella,

Via Appia Antica, Via Cilicia

MUNICIPIO X

PARCO DEGLI ACQUEDOTTI

ingresso:

Via Lemonia

MUNICIPIO XI

PARCO SBRAGIA SALERNO

ingresso:

Piazza Silvio D'Amico

MUNICIPIO XII

PARCO CAMPAGNA

DI SPINACETO

ingresso:

Via Carlo Avolio

MUNICIPIO XIII

PARCO 25 NOVEMBRE

ingressi:

Viale Vittoria/

Viale Della Pineta (Ostia)

MUNICIPIO XV

VILLA BONELLI

ingresso:

Via Camillo Montalcini

MUNICIPIO XVI

VILLA DORIA PAMPILI

ingressi:

Via Aurelia Antica, Via Vitellia

MUNICIPIO XVII

GIARDINI

DI CASTEL S. ANGELO

ingresso:

Via Giovanni XXIII

MUNICIPIO XVIII

VILLA CARPEGNA

ingresso:

Piazzale di Vigna Carpegna

MUNICIPIO XIX

PARCO ANNA BRACCI

ingresso:

Via Ascalesi

MUNICIPIO XX

PARCO DELLA PACE

ingresso:

Via Grottarossa, 207



CRI in BICI



Durante il periodo estivo il Comitato Locale della Croce Rossa Italiana di Roma sarà presente almeno 3 pomeriggi a settimana, con ulteriore presenza nel fine settimana, all'interno di Villa Borghese, Villa Pamphilli, Villa Gordiani, Il Parco del Laghetto dell'EUR e Parco Aguzzano con squadre di soccorritori in bicicletta. Ogni squadra, formata da 2 volontari della CRI debitamente formati, è dotata di biciclette idoneamente attrezzate per un primo soccorso qualificato e di defibrillatore semiautomatico, presidieranno tali zone e presteranno soccorso a persone colte da malore in attesa dei soccorsi avanzati del 118. L'iniziativa si inserisce nel Piano Caldo 2011 per la prevenzione e tutela della salute delle persone, in particolar modo quelle anziane, che nella stagione calda possono talvolta incorrere in malori all'interno di quelle zone verdi di Roma che non sempre sono facilmente accessibili ai normali mezzi di soccorso, con l'obiettivo quindi di prestare un primo e tempestivo aiuto.



PIANO CALDO

OPERAZIONE

SALTA FILA



RINGRAZIANDO FEDERFARMA PER LA CORTESIA E DISPONIBILITÀ CHE DA SEMPRE DIMOSTRA ALL'AMMINISTRAZIONE CAPITOLINA NEL RISPETTO DEI CITTADINI, SI INFORMA CHE TUTTE LE FARMACIE DI ROMA (PRIVATE E COMUNALI), E TUTTI I SUPERMERCATI DEL GRUPPO "TUO" ADERISCONO AL PIANO CALDO DI ROMA CAPITALE DANDO PRIORITA' ALLE PERSONE ANZIANE IN CASO DI CODA ALLA CASSA E FORNENDO UNA PRIMA ASSISTENZA IN CASO DI PICCOLI MALESSERI.



PRONTO NONNO³ NUMERO VERDE 800.147.741

FARMACIE COMUNALI



MUNICIPIO I

PONTE VITTORIO S. CES.

Corso Vittorio Emanuele, 343
Tel. 06 68218581
Fax 06 68801408

MUNICIPIO II

Sportello di Consegna

Via Sabrata, 32
apertura: *lunedì h. 9,00-13,00*
e *giovedì 14,30-17,00*

MUNICIPIO III

Sportello di Consegna

Via Goito, 35
apertura: *martedì e giovedì*
h. 14.30-17.00

MUNICIPIO IV

VAL MELAINA

Monte Resegone
Via C.Baseggio 112
Tel. 06 87140689
Fax 06 87201837

TUFELLO

VIGNE NUOVE

Via Dina Galli, 7
Tel. 06 87137510
Fax 06 87236728

LA CINQUINA

Via di Tor San Giovanni,
167/169 Tel. 06 87121436
Fax 06 87119448

CECCHINA II

Via Gaspara Stampa, 71
Tel. 06 8274393
Fax 06 8274393

CASTEL GIUBILEO

Via Montappone, 46
Tel. 06 8804500
Fax 06 88529721

BORGATA FIDENE

Viale Gino Cervi, 14/30
Tel. 06 87131569
Fax 06 87232864

MUNICIPIO V

MESSI D'ORO

Viale Egidio Galbani, 69/71
Tel. 06 86895582
Fax 06 82580559

FERONIA

Feronia Via Del Peperino, 38
Tel. 06 4505969
Fax 06 41792021

COLLE ANIENE - GOTTIFREDI

Via D'Onofrio, 80
Tel. 06 40801786
Fax 06 40814964

MUNICIPIO VI

CASILINO 23 - ISOLA LIRI

Isola Liri Via Ferraironi, 25
Tel. 06 24300018

MUNICIPIO VII

TOR TRE TESTE - BUTTARELLI

Via Lepetit, 207/209
Tel. 06 2280837
Fax 06 22787044

TOR SAPIENZA-RUCELLAI

Viale G. Morandi, 163
Tel. 06 2285190
Fax 06 22787037



DELLE PALME

Via delle Palme, 195/A
Tel. 06 21802438
Fax 06 25213449

PRIMAVERA

Largo della Primavera, 16/A
Tel. 06 24303430
Fax. 06 24411014

MUNICIPIO VIII

TORRACCIO DI TORRENOVA

Via Torraccio di Torrenova, 93
Tel. 06 20686868
Fax 06 2005566

TOR BELLA MONACA III

Via G. Castano, 23/25
Tel. 06 20686861
Fax 06 2006171

PRATO FIORITO

Via Ginosa, 24/26
Tel. 06 22445205
Fax 06 22445699

BORGHESIANA III

Via Petralia Sottana, 55/57
Tel. 06 20766231
Fax 06 20747909

COLLE PRENESTINO

Via Prenestina, 1206 A/B
Tel. 06 22427821
Fax 06 22427043

MUNICIPIO IX

COLLI ALBANI- ARICCIA

Via Sermoneta, 10
Tel. 06 7807794
Fax 06 78390140

MUNICIPIO X

S.MAURA

Via Pietro Marchisio, 91/97
Tel. 06 7217602
Fax 06 72970110

PARAFARMACIA GREGNA

Parafarmacia Gregna S.Andrea
Via Migliarini 49
Tel. 06 72671068

GREGNA S. ANDREA

Via S.Giorgio Morgeto,
169/171/173
Tel. 06 7214826
Fax 06 72970799

GASPERINA

Via di Gasperina, 197/199
Tel. 06 72673328
Fax 06 72673328

BRUNO PELIZZI

Viale R. Vignali, 66
Tel. 06 72902432
Fax 06 72905329

CINECITTÀ EST

Quadraro - Viale Ciamarra, 98/100
Tel. 06 7219803
Fax 06 72973082

MUNICIPIO XI

ANNUNZIATELLA II

Via G.Caneva, 15/17
Tel. 06 51531196
Fax 06 51966215

MUNICIPIO XII

LAURENTINO

Laurentino Via Silone, Il Ponte
Tel. 06 50991477
Fax 06 5012711



DIVISIONE TORINO

Dalmata - Via Marino Ghetaldi, 30
Tel. 06 50514344
Fax 06 50992931

FERRATELLA

Viale Cesare Pavese, 310
Tel. 06 5012802
Fax 06 50991470

MUNICIPIO XIII

W.FERRARI

Via W.Ferrari, 242 F/E
Tel. 06 50930593
Fax 06 50912250

NUOVO DRAGONCELLO

Via Ottone Fattiboni, 206
Tel. 06 52171745
Fax 06 52311832

DRAGONCELLO

Via C. Casini, 165
Tel. 06 52319588
Fax 06 5218517

DELLE ANTILLE

Via delle Canarie, 40
Tel. 06 56340014
Fax 06 56038848

CASTEL FUSANO

Via Torcegno, 45
Tel. 06 50915735
Fax 06 50937070

MUNICIPIO XV

MONTECUCCO

Piazza G. Mosca, 13
Tel. 06 65799085
Fax 06 6531697

CORVIALE-POGGIO VERDE

Via Dei Sampieri, 6
Tel. 06 6590869
Fax 06 65190546

MUNICIPIO XVI

Sportello di Consegna

Via Paola Falconieri, 38
apertura: *martedì e giovedì*
h. 9,00-17,00

MUNICIPIO XVII

Sportello di Consegna

Circonvallazione Trionfale, 19
apertura: *lunedì h. 8,30-13,00*

MUNICIPIO XVIII

CASALOTTI II

Via di Casalotti, 1470/146
Tel. 06 61565044
Fax 06 61567658

MUNICIPIO XIX

MARIO FANI

Via Cortina D'ampezzo, 317
Tel. 06 35073196
Fax 06 35075784

PIETRO BEMBO

Via di Torrevecchia, 555/557
Tel. 06 35511752
Fax 06 3054486

PALMAROLA

Via Casal Del Marmo, 368/370
Tel. 06 30812848
Fax 06 30829231

MUNICIPIO XX

Sportello di Consegna

Via Sabotino, 4 - piano terra
apertura: *martedì h.9,00-12,00*
e giov. 9,00-12,00 e 15,00-16,30



SUPERMERCATI TUODÌ

MUNICIPIO I

ESQUILINO LAZIO

Via Urbana, 179

CELIO LAZIO

Via Annia, 18

TRIESTE LAZIO

Piazza Ledro, 7/G

TRASTEVERE LAZIO

Viale Trastevere, 237

TRASTEVERE 2 LAZIO

Cir.Ne Gianicolense, 11

MUNICIPIO III

NOMENTANO LAZIO

Via Zara, 24

SAN LORENZO LAZIO

Via Tiburtina, 97

MUNICIPIO IV

COLLE SALARIO LAZIO

Via Monte Giberto, 31/A

PRATI FISCALI LAZIO

Via Dei Prati Fiscali, 90

MONTESACRO LAZIO

Via Annunzio Cervi, 7

MUNICIPIO V

CASAL DE' PAZZI LAZIO

Via Casal Dei Pazzi, 35

TIBURTINO LAZIO

Via Giuseppe Marcotti, 38

SAN BASILIO LAZIO

Via Casal Tidei, 101

MUNICIPIO VI

TOR PIGNATTARA LAZIO

Via dell'Acqua Bullicante, 45/A

VILLA GORDIANI LAZIO

Via Monteforte Irpino, 30

TOR DE' SCHIAVI 1 LAZIO

Via Tor De' Schiavi, 303

TOR DE' SCHIAVI LAZIO

Via delle Camelie

MUNICIPIO VII

CENTOCELLE LAZIO

Via delle Gardenie, 177

MUNICIPIO VIII

PONTE DI NONA LAZIO

Via Prenestina

TOR BELLA MONACA LAZIO

Via di Tor Bella Monaca, 441

GIARDINETTI LAZIO

Via Carlo Santarelli, 100

MUNICIPIO IX

SAN GIOVANNI LAZIO

Via Etruria, 32

FURIO CAMILLO LAZIO

Via Furio Camillo, 91

COLLI ALBANI LAZIO

Via Castel Colonna, 28



QUADRARO LAZIO

Via Telegono, 11

TUSCOLANO LAZIO

Viale Giulio Agricola, 40

MUNICIPIO XI

OSTIENSE LAZIO

Via Ostiense, 131/V

COLOMBO LAZIO

Via Cristoforo Colombo, 436/B

MUNICIPIO XII

EUR LAZIO

Via dell'Arte, 26

SPINACETO LAZIO

V. degli Eroi di Cefalonia, 135

MUNICIPIO XIII

ACILIA LAZIO

Via Amedeo Bocchi, 224

AXA LAZIO

Piazza Eschilo, 36

CASAL PALOCCO LAZIO

Via Prassilla, 93

OSTIA LIDO 2 LAZIO

Viale Vasco De Gama, 295

OSTIA LIDO 3 LAZIO

Via Paolo Orlando, 237

MUNICIPIO XVI

MONTEVERDE LAZIO

Via Luigi Zambarelli, 12

MUNICIPIO XVII

MOCENIGO LAZIO

Via Mocenigo 5/B

CIRCONVALLAZIONE

CLODIA LAZIO

Via Raffaele Rossetti, 5

MUNICIPIO XVIII

BALDO DEGLI UBALDI LAZIO

Via Baldo degli Ubaldi, 221

GREGORIO VII LAZIO

Via San Agatone Papa, 47

TRIONFALE LAZIO

Via Trionfale, 8594

MUNICIPIO XX

CASSIA LAZIO

Via Barbarano Romano, 16

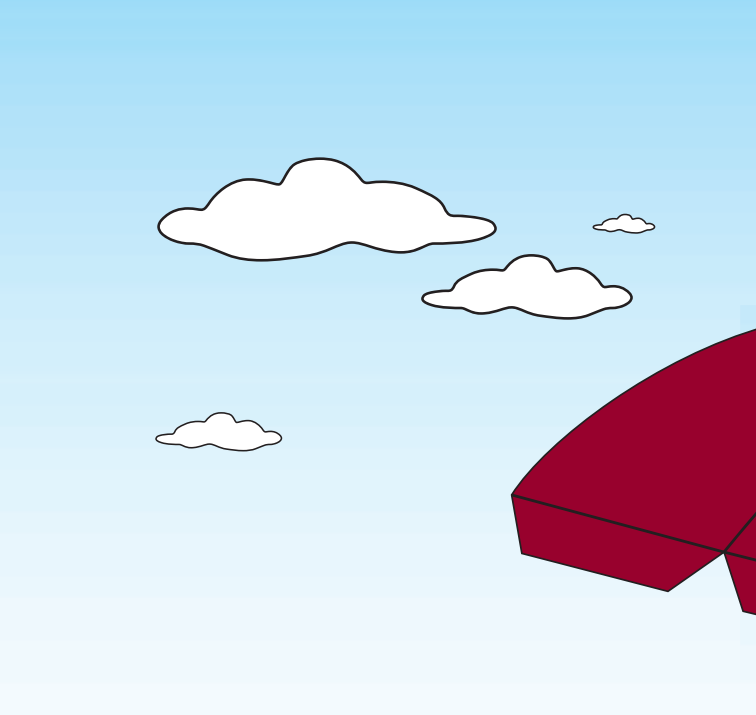
CASSIA ANTICA LAZIO

Via Cassia, 344

COLLINA FLEMING LAZIO

Via Citta' della Pieve, 62





ROMA CAPITALE

Assessorato
alle Politiche Sociali
e Promozione della Salute

in collaborazione con
Commissione Politiche Sanitarie
U.O. Promozione della Salute

Viale Manzoni 16, 00185 Roma
Telefono +39 0667105156
Fax +39 0670454112
assessoratopolitichesociali@comune.roma.it