



## COME AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



**Bevi spesso, anche se non hai sete (almeno 1,5 l di acqua al giorno), evita bevande zuccherate e alcol**

**Fai pasti leggeri a base di frutta, verdura e cibi freschi**



**Fai docce e bagnati spesso viso e braccia con acqua tiepida**

**Indossa vestiti leggeri, ampi e preferibilmente di fibre naturali come il cotone**



**Esci di casa nelle ore meno calde della giornata; rinfresca la casa nelle ore serali o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria**

**Evita di usare forno o altri elettrodomestici che producano calore**



**Non lasciare mai, nemmeno per periodi brevi, persone o animali in macchine parcheggiate al sole**



## COME AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

Controlliamo con più attenzione i bambini, gli anziani, le persone con patologie respiratorie e cardiache.  
Telefoniamo alle persone bisognose per sapere come stanno

In caso di disturbi da calore (es debolezza e stanchezza, mal di testa, nausea e vomito, vertigine, stato confusionale...)  
Chiedi aiuto, rinfrescati, bevi acqua a piccoli sorsi, distenditi con le gambe sollevate, usa una borsa di ghiaccio sulla testa

Se la situazione non si risolve chiama il tuo medico

Per le situazioni d'emergenza chiama il  **112**!



Per ulteriori informazioni puoi chiamare il call center telefonico regionale al numero 0434 223522 (attivo da lunedì a venerdì dalle 7 alle 19 e il sabato dalle 8 alle 14)