

CI VUOLE UN ATTIMO

anche per disidratarsi

COLPO DI CALORE

AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



Bevi spesso, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol.



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



Fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura.



Evita di utilizzare elettrodomestici che producono calore (forno, phon, ferro da stiro, ecc.).



Esci di casa nelle ore meno calde della giornata, evitando le alte temperature.



Consuma pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi.



Rinfresca la casa alla sera o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria.



Non lasciare mai persone o animali dentro alle macchine parcheggiate al sole.

ATTIVA IL SERVIZIO TELEFONICO

Un operatore contatterà i soggetti fragili.



Informati al numero **0434 223522**

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00

i

ATTENZIONE

Se la situazione non si risolve
chiama il tuo medico.
Per le situazioni d'emergenza chiama il 112.



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA