



Numeri Utili

118 Pronto Soccorso - Ambulanza

112 Carabinieri - Emergenza



Tel. 340.821.28.27
Servizi Sociali Saonara



COME PROTEGGERSI DAL GRANDE CALDO

**Un vademecum per difendersi
dalla calura estiva**



I Dieci consigli

1. USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE

Rimanere in casa nelle ore più calde, dalle ore 11:00 alle ore 18:00.
Se si esce proteggere la testa, gli occhi e la pelle.

2. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO LEGGERO

Privilegiare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, cotone e lino. Proteggersi con cappelli e occhiali da sole.

3. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Schermare le finestre esposte al sole. Regolare la temperatura dell'aria condizionata tra i 25 e i 27 gradi, provvedere alla pulizia dei filtri ed evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore. Impiegare con cautela il ventilatore esclusivamente per far circolare l'aria.

4. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnare spesso viso e braccia con acqua fresca. In caso di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

5. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA

Nelle ore più calde evitare attività fisica o lavori pesanti all'aperto.

6. BERE CON REGOLARITÀ E ALIMENTARSI CORRETTAMENTE

Bere con regolarità almeno due litri di acqua al giorno, anche se non si sente lo stimolo della sete. Evitare di bere alcolici. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto d'acqua. Non dimenticare di mettere sempre a disposizione acqua fresca in zona ombreggiata agli animali domestici

7. PRECAUZIONI IN MACCHINA

Prima di salire aprire gli sportelli. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

8. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni.

9. ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO

Quando arriva il gran caldo, le persone con patologie e che assumono farmaci devono consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli.

10. PRENDERSI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO E DEGLI ANZIANI

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani.

