

ONDATE DI CALORE

COME LIMITARE IL DISAGIO:

- ⊗ BERE MOLTA ACQUA
- ⊗ MANGIARE FRUTTA E VERDURA
- ⊗ NON BERE ALCOLICI, CAFFE', BEVANDE GASSATE O ZUCCHERATE
- ⊗ EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE
- ⊗ INDOSSARE VESTITI DI FIBRE NATURALI PREFERIBILMENTE DI COLORE CHIARO
- ⊗ CHIUDERE LE FINESTRE E USARE LE TENDE NELLE ORE PIU' CALDE
- ⊗ EVITARE IL FLUSSO DIRETTO SUL CORPO DI CONDIZIONATORI E VENTILATORI

INOLTRE RICORDA CHE DEVI:

Se sei cardiopatico o iperteso



- Evitare il brusco passaggio da una posizione all'altra
- Controllare la pressione arteriosa



Se sei diabetico

- Evitare l'esposizione diretta al sole
- Controllare la glicemia



A Chi Rivolgersi in caso di Necessità:

- Medico di Famiglia
- Guardia Medica di Notte e nei Giorni festivi
- 118 Per malori improvvisi e nei casi seri



Cosa fare in attesa dei Soccorsi:

- Rilevare la Temperatura Corporea
- Soggiornare possibilmente in un ambiente fresco e ventilato
- Rinfrescarsi con un asciugamano bagnato
- Non Assumere Farmaci Contro la Febbre

PER QUALSIASI NECESSITA' E' A DISPOSIZIONE

IL NUMERO VERDE 800562110