

EMERGENZA CALDO, ALLARME PER GLI ANZIANI: ECCO COME DIFENDERSI AL MEGLIO

10 REGOLE D'ORO PER UNA ESTATE IN SALUTE:

- 1) evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00);
- 2) apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte;
- 3) rinfresca l'ambiente in cui soggiorni;
- 4) copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata;
- 5) quando esci proteggiti con capellini e occhiali scuri, in auto accendi il climatizzatore, se disponibile;
- 6) indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone, evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti;
- 7) bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;
- 8) consulta il medico se soffri di pressione alta e non sostituire o interrompere di tua iniziativa la terapia;
- 9) non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico;
- 10) ricordati di bere spesso.



numeri utili

848800865 - GUARDIA MEDICA -

(Giorni feriali - dalle ore 20.00 alle ore 8.00 - Giorni prefestivi - dalle ore 10.00 alle ore 20.00 - Giorni festivi - dalle ore 8.00 alle ore 20.00)

118 - SERVIZIO DI URGENZA ED EMERGENZA MEDICA

(attivo 24 ore su 24 e sette giorni su sette)

Per ulteriori informazioni e interventi di natura assistenziale chiama l'assistente sociale del Comune di residenza.