

# 10 REGOLE D'ORO PER COMBATTERE IL CALDO

- 1 - Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
- 2 - Apri le finestre dell'abitazione al mattino, abbassa le tapparelle.
- 3 - Copriti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
- 4 - Proteggiti con cappello e occhiali scuri quando esci di casa.
- 5 - In auto accendi il climatizzatore se possibile oppure usa le tendine parasole.
- 6 - Evita di indossare abiti di fibre sintetiche. Effettua docce e bagni in abbondanza.
- 7 - Consulta il medico se soffri di pressione alta e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- 8 - Non assumere integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
- 9 - Bevi molti liquidi (2 lt di acqua al dì). Evita bevande gassate, ghiacciate, alcool e caffè.
- 10 - Evita i pasti abbondanti. Meglio 4/5 piccoli pasti al dì, ricchi di verdura e frutta.

## Numeri utili

PER EMERGENZE → 118

PER INFORMAZIONI → URP 0861.420316  
SANITARIE

PER INFORMAZIONI → RIVOLGITI AL  
E PROBLEMI TUO COMUNE  
SOCIO - ASSISTENZIALI DI RIFERIMENTO