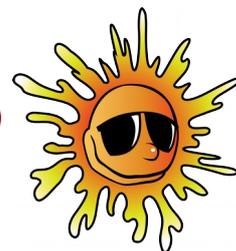




COME DIFENDERSI DAL CALDO



Non uscire nelle ore più calde (ore 11-18)



Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche se non avete sete



Evitare alcoolici e bevande ghiacciate



Mangiare frutta fresca e verdura



In casa tenere chiuse le finestre esposte al sole e utilizzare le tende nelle ore diurne



Ventilare gli ambienti anche con uso di ventilatori



Fare frequentemente bagni e docce con acqua fresca



Non stirare nelle ore più calde



Indossare abiti comodi di cotone o lino di colore chiaro



Soggiornare, anche solo per alcune ore, in luoghi climatizzati (es: centri commerciali, cinema)



Accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini ed amici che vivono soli, offrendosi in aiuto



Per avere consigli, informazioni o ricevere una prima assistenza domiciliare:

118 per problemi sanitari gravi

0142.452258 (Comitato Locale Croce Rossa Italiana - attivo 24 ore su 24)

0142.439520 (Servizio Socio-assistenziale - in orario di ufficio)

0142.434521 (Centrale cure domiciliari)