

caldo estivo

4 azioni per affrontare meglio l'estate

proteggiti dal caldo

- evita di praticare attività fisica intensa nelle ore più calde della giornata
- se esci: copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone, leggeri e larghi e una bottiglia d'acqua
- chiudi tapparelle e scuri delle facciate della casa esposte al sole
- apri le finestre nelle ore più fresche per favorire la ventilazione

rinfrescati

- se la tua abitazione è troppo calda, resta almeno due ore in luoghi climatizzati o freschi vicino a casa tua o da un amico o un vicino
- fai una doccia fresca e veloce anche più volte al giorno o inumidisci il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno

aiuta gli altri e fatti aiutare

- se il caldo ti mette a disagio non esitare a chiedere aiuto
- non interrompere le terapie mediche
- in caso di necessità, contatta il tuo medico o il distretto sanitario o i servizi sociali o il tuo farmacista per una adeguata assistenza

dissetati

- bevi il più possibile, almeno due litri al giorno (soprattutto acqua), anche se non avverti la sete
- fai pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato
- riduci l'uso di alcolici e di caffè

REGIONE DEL VENETO



ULSS3
SERENISSIMA

info

COT - Centrale operativa territoriale
041 5795090 - cot@aulss3veneto.it
oppure i servizi sociali del proprio Comune
Per emergenze: 118

Fai assistenza ad una persona anziana e sola?
LEGGI le 4 REGOLE
contro il caldo



il caldo è pericoloso soprattutto per:

- i bambini da 0 a 4 anni
- gli anziani
- le persone non autonome
- i diabetici
- gli ipertesi
- chi soffre di malattie venose
- chi ha patologie renali
- chi è sottoposto a trattamenti farmacologici

NUMERO VERDE REGIONALE FAMIGLIA
SICURA
800 535 535