

...quando il caldo è pericoloso

- Quando la temperatura esterna supera i 32°C
- Quando l'eccessiva umidità impedisce la regolare sudorazione
- Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco arieggiati, tetti e solai non ben isolati)

Riduci la temperatura corporea:

- Fai bagni e docce con acqua tiepida
- Bagnati il viso e le braccia con acqua fresca

In casi di temperature molto elevate poni un panno bagnato sulla nuca

Segui le previsioni del tempo per sapere quando sono previste le giornate più calde

come comportarsi IN CASA

Scherma le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, tende, ecc.

Chiudi le finestre durante il giorno e aprile durante le ore più fresche della giornata

Se utilizzi l'aria condizionata, ricordati che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze alla salute ed eccessivi consumi energetici:

- utilizzala preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio
- regola la temperatura tra i 25°C e i 27°C
- copriti nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo

come ALIMENTARSI

- Non far mancare mai acqua al tuo organismo: bevi molta acqua distribuendo l'assunzione nell'arco della giornata
- Evita le bevande gassate e troppo fredde
- Evita le bevande alcoliche e limita l'assunzione di caffè
- Consuma molta verdura fresca (a pranzo e a cena)
- Fai uno spuntino a base di frutta a metà mattina e metà pomeriggio
- Fai pasti leggeri
- Evita cibi troppo caldi, troppo elaborati, piccanti e fritti

come VESTIRSI

- Indossa indumenti leggeri, comodi e traspiranti
- Indossa indumenti di colore chiaro e fibre naturali, cotone, lino, canapa (evitare la seta e le fibre sintetiche)
- Liberati dai vestiti e dalle calzature troppo strette

...cambia le tue ABITUDINI QUOTIDIANE

Evita di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 del mattino alle ore 17 del pomeriggio)

Evita l'esposizione diretta al sole (se sei fuori indossa un cappello, occhiali e fai frequenti soste all'ombra)

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e bevi a piccoli sorsi

Cerca di passare più tempo possibile in ambienti freschi

Nelle ore più calde della giornata riduci l'attività fisica all'aperto ed evita, se puoi, di praticare lavori pesanti

Ricorda che i bambini, gli anziani, le persone con patologie respiratorie e cardiache si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione

Telefona alle persone bisognose che conosci per sapere come stanno

In caso di BISOGNO rivolgersi a:

PROPRIO MEDICO O PEDIATRA DI FAMIGLIA

GUARDIA MEDICA

Area di Conegliano - tel. **0438-62948**

Comuni di: **Conegliano, San Fior, San Pietro di Felleto, Santa Lucia di Piave, San Vendemiano, Susegana**

Area di Vazzola - tel. **0438-740124**

Comuni di: **Codognè, Mareno di Piave, Vazzola**

Area di Gaiarine - tel. **0434-768511**

Comuni di: **Gaiarine, Godega S. Urbano, Orsago**

Area di Vittorio Veneto - tel. **0438-553708**

Comuni di: **Cappella Maggiore, Colle Umberto, Cordignano, Fregona, Revine Lago, Sarmede, Tarzo, Vittorio Veneto**

Area del Soligo - tel. **0438-980398**

Comuni di: **Cison di Valmarino, Farra di Soligo, Follina, Miane, Moriago della Battaglia, Pieve di Soligo, Refrontolo, Sernaglia della Battaglia**

ORARI

Notturno: **dalle ore 20.00 alle ore 8.00**

Sabato e prefestivo: **dalle ore 10.00 alle ore 20.00**

Domenica e festivi: **dalle ore 8.00 alle ore 20.00**

PRONTO SOCCORSO - tel. 118



DIFENDITI
DAL
CALDO

I consigli della tua Azienda ULSS7
per affrontare serenamente
l'emergenza estiva