



# ONDATE DI CALORE

## COME LIMITARE IL DISAGIO:

- bevi molta acqua
- mangia frutta e verdura
- non bere alcolici, caffè, bevande gassate o zuccherate
- evita di uscire nelle ore più calde
- indossa vestiti di fibre naturali preferibilmente di colore chiaro, chiudi le finestre e usa le tende nelle ore più calde
- evita il flusso diretto sul corpo di condizionatori e ventilatori

## RICORDA:

### Se sei cardiopatico o iperteso:

- evita il brusco passaggio da una posizione all'altra
- controlla la pressione arteriosa

### Se sei diabetico:

- evita l'esposizione diretta al sole
- controlla la glicemia

## A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITÀ:

- Medico di famiglia
- Guardia Medica di notte e nei giorni festivi
- 118 per malori improvvisi e nei casi seri

## IN ATTESA DEI SOCCORSI:

- rileva la temperatura corporea
- soggiorna possibilmente in un ambiente fresco e ventilato
- rinfrescati con un asciugamano bagnato
- non assumere farmaci contro la febbre

PER QUALSIASI NECESSITÀ CONTATTA

**800 562 110**