



EMERGENZA CALDO

COME DIFENDERSI DALLE ONDATE DI CALORE

- 1** EVITARE ATTIVITÀ ESTERNE NELLE ORE PIÙ CALDE
- 2** BERE ACQUA FRESCA FREQUENTEMENTE E IN ABBONDANZA, ANCHE IN ASSENZA DI SETE
- 3** DORMIRE E SOGGIORNARE NELLE STANZE PIÙ FRESCHE
- 4** TENERE CHIUSE LE FINESTRE PER TUTTO IL TEMPO IN CUI LA TEMPERATURA ESTERNA È PIÙ ALTA DI QUELLA INTERNA ALL'ABITAZIONE
- 5** USCIRE AL MATTINO PRESTO O LA SERA, EVITANDO QUINDI LE ORE PIÙ CALDE (DALLE 11 ALLE 18)
- 6** PREFERIRE CIBI RICCHI D'ACQUA: FRUTTA (ANGURIE, MELONI, ECC.) E VERDURE CRUDE (INSALATA, CETRIOLI, ECC.). CHIEDERE AL PROPRIO MEDICO DI FIDUCIA MAGGIORI CONSIGLI
- 7** EVITARE DI BERE ALCOLICI E BEVANDE AD ELEVATO CONTENUTO DI CAFFEINA. DILUIRE CON ACQUA FRESCA LE BEVANDE TROPPO ZUCCHERATE
- 8** NEL CORSO DELLA GIORNATA FARE REGOLARMENTE DOCCE O BAGNI FRESCI E BAGNARE SPESSO VISO, BRACCIA, POLSI E MANI CON ACQUA FRESCA
- 9** INDOSSARE VESTITI LEGGERI E IN TESSUTI NATURALI COME COTONE O LINO, MEGLIO SE DI COLORE CHIARO E UN CAPPELLO



E' CONSIGLIATO TRASCORRERE LA GIORNATA IN LUOGHI CLIMATIZZATI. I LUOGHI PREDISPOSTI DAL COMUNE SONO:

**SPAZIO
ARGENTO**

**BIBLIOTECA
COMUNALE**

AL CENTRO
CIVICO IN VIA
DELLA CULTURA
N.3
DA LUN A VEN
14:30/18:30

MAR/GIO/VEN/
SAB 9:00/13:00
DA LUN A SAB
15:00/19:00

ASSISTENZA TELEFONICA PER I CITTADINI

118 PRONTO SOCCORSO SUEM (IN CASO DI GRAVI PATOLOGIE DA CALORE)

116117 CONTINUITA' ASSISTENZIALE E SERVIZI TERRITORIALI (EX GUARDIA MEDICA)

1500 MINISTERO DELLA SALUTE NUMERO DI PUBBLICA UTILITÀ "PROTEGGIAMOCI DAL CALDO" ATTIVO DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 9.00 ALLE 17.00.

041.5997143/2/7/5 SERVIZI SOCIALI COMUNE DI MARCON (Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 13.30 e il lunedì e il giovedì dalle 15.00 alle 17.00)