

Calura estiva: salute in pericolo?

REGIONE DEL VENETO



ULSS3
SERENISSIMA



2018

dal 1° giugno al 15 settembre

Preservate la vostra salute
e aiutate le persone in difficoltà
che sono vicino a voi

Come affrontare meglio l'estate



Protegetevi dal caldo

Evitate di uscire e di praticare attività fisiche come sport, giardinaggio e bricolage durante le ore più calde della giornata (dalle 12 alle 17).
Se proprio dovete uscire cercate i luoghi in ombra. Usate un copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi. Portate con voi una bottiglia d'acqua per dissetarvi.
Chiudete le tapparelle e gli scuri delle facciate della casa esposte al sole.
Tenete le finestre chiuse finché la temperatura esterna è elevata. Apritele alla sera e cercate di favorire la ventilazione.



Non abbiate timore di aiutare gli altri e di farvi aiutare

Se il caldo vi mette a disagio non esitate a domandare aiuto a un vicino o un parente
Informatevi sullo stato di salute di persone sole o deboli che abitano vicino a voi; se necessario aiutatele a mangiare e a bere
In caso di necessità contattate il Vostro Medico o il Distretto Sanitario o i Servizi Sociali o il Vostro Farmacista per una adeguata assistenza
Continuate le cure prescritte dal Medico



Rinfrescatevi

Restate in casa nelle stanze più fresche.
Se la vostra abitazione è troppo calda, restate almeno due ore in luoghi climatizzati o freschi vicino a casa vostra o da un amico o un vicino.
Fate una doccia fresca anche più volte al giorno o inumiditevi il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno.

Vicino a noi
ci può essere una
persona sola
anziana o fragile
che soffre per il caldo fino a
rischiare la propria vita:

offriamo il nostro aiuto.

DIFFONDETE
QUESTO MESSAGGIO
ATTORNO A VOI



Dissetatevi

Bevete liquidi il più possibile, almeno 2 litri al giorno (acqua e succhi di frutta), anche se non avvertite la sete.
Fate pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato.
Riducete l'uso di alcolici e di caffè.

Persone che necessitano di più attenzioni:

- i Bambini da 0 a 4 anni
- gli Anziani
- le persone non auto-sufficienti
- chi soffre di Diabete
- chi soffre di Ipertensione
- chi soffre di malattie venose
- chi soffre di malattie renali
- chi segue terapie croniche

Per maggiori informazioni contattare:

Distretti del Veneziano

Centrale Operativa Territoriale e A.D.I. Terraferma: 041-2608260
A.D.I. Centro Storico: 041-5294903
041-5295201

Distretto di Mirano-Dolo

Centrale Operativa Territoriale: 041-5133019
A.D.I. Mirano : 041-5795267
A.D.I. Camponogara : 041-5133450

Distretto Chioggia

Centrale Operativa Territoriale : 041-5534168
A.D.I. : 041-5573314

I SERVIZI SOCIALI
del proprio Comune