

CALDO... COSA FARE?

ALCUNI CONSIGLI



Bere molta acqua a temperatura ambiente, anche se non si ha sete



Fare attenzione ai condizionatori



Consumare pasti leggeri: scegliere cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura



Oscurare le finestre orientate verso il sole



Consumare frutta tra un pasto e l'altro, ricca di acqua e sali minerali.



Fare bagni e docce frequenti



Coprire il capo quando si esce all'aperto e usare **occhiali da sole**



Ridurre l'attività fisica



Indossare abiti leggeri

CONTRO IL CALDO... COSA NON FARE?



Non esporsi al sole



Evitare i cibi grassi come i fritti o cibi troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero



Evitare le bevande ghiacciate



Non assumere superalcolici



Evitare attività fisica gravosa



Moderare l'assunzione di vino



Evitare i lunghi viaggi

CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITA'?



il Medico di Medicina Generale o il Pediatra di Libera Scelta



il Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)



il numero di Emergenza 118 se la persona accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita

Per ulteriori informazioni è attivo 24 ore su 24
il numero verde della Regione Veneto

800 - 535535