

Arriva il caldo. Come proteggerci...

In linea con le indicazioni ATS ricordiamo:

le 10 regole per un'estate di benessere:

- 1) INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO;
- 2) RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO;
- 3) RIDURRE LA TEMPERATURE CORPOREA;
- 4) RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA;
- 5) USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA,
- 6) LAVORARE ALL'APERTO SENZA RISCHI (evitare disidratazione e colpi di calore)
- 7) BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA;
- 8) ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA;
- 9) CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI;
- 10) ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO;
- 10^{bis}) NON SOSTARE, NEANCHE PER BREVI PERIODI, IN AUTO FERME AL SOLE, NÉ LASCIARE MAI PERSONE (BAMBINI O ANZIANI) E NEPPURE ANIMALI DOMESTICI ALL'INTERNO E/O CON FINESTRINI CHIUSI.



**I numeri utili
in caso di
emergenza:**

PROGETTO ADOTTA UN NONNO

NUMERO TEL.
0363.426832



NUMERO UNICO EMERGENZE

112



TELEFONIA SOCIALE

NUMERO VERDE
800 99 59 88



CALDO EMERGENZA ESTATE

NUMERO VERDE
800 00 22 33

