

10 REGOLE PER AFFRONTARE IL CALDO

Consigli semplici per proteggere la salute nelle giornate più calde.

- 

1 Evitare di uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11 e le 18)
- 

2 Mantieni fresca la casa: chiudi le finestre di giorno, apri la sera. Usa l'aria condizionata tra i 24° e i 26°C.
- 

3 Evitare di fare attività fisica intensa o lavori pesanti all'aperto nelle ore più calde della giornata.
- 

4 In auto, mai lasciare persone o animali all'interno. Arieggia l'abitacolo prima di salire.
- 

5 Attenzione alle persone fragili (anziani, malati cronici, chi assume farmaci, minori).
- 

6 Indossa abiti leggeri e traspiranti, meglio se in fibre naturali.
- 

7 Rinfresca il corpo: docce tiepide, viso e braccia bagnati, panno fresco sulla nuca.
- 

8 Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta, bere almeno 2 litri di acqua al giorno.
- 

9 Conserva correttamente i farmaci, lontano dal calore.
- 

10 Sorveglianza familiari e vicini anziani, soprattutto se vivono soli.



La Cooperativa Pensionati Trevigliesi ETS, in via XXV Aprile 6, resterà aperta per una pausa al fresco durante la giornata, senza obbligo di consumazione.

NUMERI IN CASO DI EMERGENZA:



Auser – Filo d'argento:

800 995 988

Numero emergenza unico:

112

Call center Regione Lombardia:

800 844 999



Continuità assistenziale /
guardia medica:

116117



Case della Comunità:

3312341278

emergenza_caldo@asst.bgovest.it

<https://www.ats-bg.it/piano-caldo>