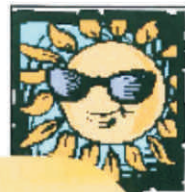


# Calura estiva: salute in pericolo?

REGIONE DEL VENETO



ULSS3  
S. GENESIO MA



2017

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 un bottiglia d'acqua per dissetarvi.
- Chiudete le tapparelle e gli scuri delle facciate della casa esposte al sole.



### 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 Sanita-



### 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

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 di acqua al giorno, anche se non avvertite la sete.
- Fate pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato.

#### Personae 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:

#### Distretto del Veneziano

C.O.T. : 041-2608260  
A.D.I. Centro Storico: 041-5294903  
041-5295201  
A.D.I. Terraferma: 041-2608270  
041-2608366



#### Distretto di Mirano-Dolo

C.O.T. : 041-5133019  
A.D.I. Mirano : 041-5795267  
A.D.I. Camponogara : 041-5133450



#### Distretto Chioggia

C.O.T. : 041 - 5534168  
A.D.I. : 041-5573314



I SERVIZI SOCIALI  
del proprio Comune