

Calura estiva: salute in pericolo?

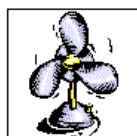
2018

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.



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.



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



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

**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**



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**