



CALDO INTENSO? PROTEGGITI!

Info e contatti utili per affrontare alte temperature e afa

DURANTE LA GIORNATA

- Bevi spesso **acqua** a temperatura ambiente, anche se non hai sete
- Evita bibite zuccherate, alcol, caffè e bevande ghiacciate
- Mangia leggero, in particolare **frutta, verdura, pasta, pesce e piatti poco conditi**
- Evita cibi grassi, fritti o troppo conditi

SE ESCI DI CASA

- Copriti il **capo**
- Usa gli **occhiali da sole**
- Indossa **abiti chiari**, in **cotone o lino**
- Evita di uscire nelle **ore centrali della giornata (12-17)**

RICORDA

Mai lasciare persone o animali all'interno di auto in sosta!

Se assumi farmaci in modo continuativo chiedi al medico se possono avere controindicazioni!

IN CASA

(o in ambienti chiusi)

- **Utilizza correttamente l'aria condizionata:** mantieni una differenza di temperatura tra interno e esterno di circa 6-7°C. Evita il flusso diretto dell'aria, anche di ventilatori
- **Limita l'uso del forno** e usa gli elettrodomestici nelle ore più fresche
- Usa **tende** per ombreggiare e **chiudi le finestre** nelle ore più calde

Con improvvise ondate di calore si possono presentare sintomi come **pressione bassa, debolezza, mal di testa, giramenti di testa, nausea, vista offuscata, battito accelerato, difficoltà a respirare e dolori al petto.**

IN CASO DI NECESSITÀ RIVOLGITI:

AL MEDICO DI FAMIGLIA (in sua assenza al sostituto). Tieni a portata di mano il suo recapito telefonico
ALLA GUARDIA MEDICA (continuità assistenziale), attiva nei seguenti orari:

- ogni sera dalle 20 fino alle ore 8 del mattino successivo
- dalle ore 8 del sabato fino alle ore 8 del lunedì successivo
- dalle ore 10 di qualsiasi prefestivo (che non sia sabato) sino alle ore 8 del feriale successivo

La Guardia medica a Parma si trova **nel Padiglione 22, Ospedale Maggiore (ingresso da via Abbeveratoia), telefono 0521/292555**

IN CASO DI MALORE IMPROVVISO O DI EMERGENZA TELEFONA AL NUMERO GRATUITO 112

**PER INFORMAZIONI E/O SEGNALARE SPECIFICHE SITUAZIONI DI DISAGIO:
0521/218444 ATTIVO 24 ORE SU 24, COMPRESI GIORNI FESTIVI**

