



# 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.**

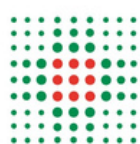
## IN CASO DI NECESSITÀ RIVOLGITI:

**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 Colorno** si trova in **via Po 23, telefono 0521/815583**

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



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma  
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Parma



Comune di Torrile