

# 4 azioni per prevenire i rischi dovuti al Caldo

## Protegetevi dal caldo



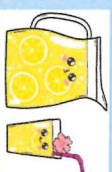
- Evitate di uscire e di praticare attività fisica intensa come sport, giardinaggio ecc... durante le ore più calde della giornata
- Se proprio dovete uscire cercate i luoghi in ombra. Usate un copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi. Portate con voi un bottiglia d'acqua per dissetarvi
- Chiudete le tapparelle e gli scuri delle facciate della casa esposte al sole
- Tenete le finestre chiuse finché la temperatura esterna è elevata. Apritele al mattino presto e 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 una amico o da un vicino
- Fate una doccia fresca veloce anche più volte al giorno o inumiditevi il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno

## Dissetatevi



- Bevete il più possibile (acqua, succhi di frutta...), almeno 2 litri al giorno, 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

## 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 della ASL o del Comune
  - \* il Vostro Farmacista
- Non interrompete le terapie prescritte dal Vostro 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 informazioni contattare:

AULSS 3 Serenissima  
Centrale Operativa Territoriale

041 - 579 50 90

[cot@aulss3.veneto.it](mailto:cot@aulss3.veneto.it)

**I SERVIZI SOCIALI  
del proprio Comune**

Num. Verde Regionale "Famiglia sicura"

**800 535 535**

Ricordate sempre di  
proteggervi usando una  
mascherina e lavandovi  
spesso le mani.

