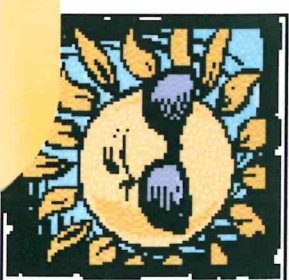


Calura estiva: salute in pericolo?



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.

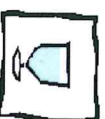


Rinfrescatevi



- 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

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.

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 Iperensione
- chi soffre di malattie venose
- chi soffre di malattie renali
- chi segue terapie croniche

Preservate la vostra salute
e aiutate le persone in difficoltà
che sono vicino a voi



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-

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:

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**