



## Estate amica - Linea solidale

Emergenza caldo 2005



**numero attivo** dalle ore 08.00 alle ore 24.00 tutti i giorni, compreso i festivi.

Tutte le informazioni alla pagina: [www.assocooperativa.it](http://www.assocooperativa.it)

### CONSIGLI PRATICI PER UNA ESTATE IN SALUTE

- Bere di più, senza aspettare di avere sete, chiedendone però preventivo consiglio al medico curante. Preferire l'acqua ed evitare bevande zuccherate, liquidi troppo freddi ed alcolici.
- Evitare di uscire da casa ed ancor più svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata. (ore 11.00 - 17.00)
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, evitando tessuti sintetici.
- Assumere pasti leggeri, ricchi di frutta e verdure, facendo molta attenzione alla conservazione degli alimenti.
- Nelle ore più calde, refrigerare il corpo con spugnature fresche (polsi, tempie, viso, collo)
- Se non si dispone di condizionatori d'aria, procurarsi ventilatori o rinfrescare l'abitazione con l'apertura notturna delle finestre.
- Chi soffre di ipertensione arteriosa o cardiopatie non deve interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia, ma deve sempre consultare il proprio medico curante.
- Trascorrere, se possibile, alcune ore della giornata in luoghi freschi con aria condizionata (ad es. biblioteche, centri sociali, centri commerciali). Anche poche ore trascorse in ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a casa.
- Mantenere stretti contatti con familiari, amici e vicini di casa e, per qualsiasi dubbio o necessità, contattare il medico curante.
- Tenere a disposizione numeri telefonici utili per eventuali emergenze.