



COMUNE DI FONTANELLE
Provincia di Treviso

SOLE SI, SOLI NO
14 CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO



IN CASA

- **Arieggiate la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudete i vetri e agganciate le persiane durante le ore calde. State di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitate le correnti d'aria.**
- **Utilizzate, se potete, un climatizzatore: è senz'altro la cosa migliore. Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri.**
- **Se usate il ventilatore, posizionate lo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi.**

FUORI CASA

- **Uscite solo il mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitate assolutamente di uscire fra le ore 12 e le 17. Usate vestiti comodi e leggeri, chiari e non aderenti, di cotone, di lino o di altre fibre naturali. Usare un copricapo soprattutto nelle ore più calde.**

Bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno (o 10 bicchieri); anche di più se sudate molto.

- **Evitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina. Evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde.**
- **Fate pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di fragola.**
- **Mangiare molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati. Preferire la pasta alla carne e alle frittiture.**

LE MEDICINE

- **Se prendete medicine per il diabete, per la pressione o per il cuore, è importante consultare il medico per "aggiustare" la terapia e non interromperla o modificarla di propria iniziativa.**
- **Se soffrite di patologie bronco-polmonari evitate di passeggiare nelle ore più calde. Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri d'acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo.**

IN OGNI CASO

- **Se avvertite mal di testa, nausea, vomito, crampi muscolari, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e, ovviamente, chiedete aiuto.**

***Sono pochi e semplici consigli, che vi aiuteranno a prevenire i danni del caldo eccessivo.
Buona estate!***

Per qualsiasi necessità è possibile contattare il Servizio "Famiglia Sicura" al numero verde 800-462340 operativo 24 ore su 24, la guardia medica o il 118 in caso di sintomi gravi.