

# ONDATE DI CALORE

## COME LIMITARE IL DISAGIO:

- ☉ BERE MOLTA ACQUA
- ☉ MANGIARE FRUTTA E VERDURA
- ☉ NON BERE ALCOLICI, CAFFÈ, BEVANDE GASSATE O ZUCCHERATE
- ☉ EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE
- ☉ INDOSSARE VESTITI DI FIBRE NATURALI PREFERIBILMENTE DI COLORE CHIARO
- ☉ CHIUDERE LE FINESTRE E USARE LE TENDE NELLE ORE PIU' CALDE
- ☉ EVITARE IL FLUSSO DIRETTO SUL CORPO DI CONDIZIONATORI E VENTILATORI

## INOLTRE RICORDA CHE DEVI:

### Se sei cardiopatico o iperteso



- Evitare il brusco passaggio da una posizione all'altra
- Controllare la pressione arteriosa



### Se sei diabetico

- Evitare l'esposizione diretta al sole
- Controllare la glicemia



## A Chi Rivolgersi in caso di Necessità:

- Medico di Famiglia
- Guardia Medica di Notte e nei Giorni festivi
- 118 Per malori improvvisi e nei casi seri



## Cosa fare in attesa dei Soccorsi:

- Rilevare la Temperatura Corporea
- Soggiornare possibilmente in un ambiente fresco e ventilato
- Rinfrescarsi con un asciugamano bagnato
- Non Assumere Farmaci Contro la Febbre



SENIOR ITALIA  
FEDERCENTRI



Croce Rossa Italiana  
COMITATO DI BOLOGNA



ANCeSCAO  
Consorzio Provinciale di Bologna



auser  
Bologna



ASP CITTÀ DI BOLOGNA  
Azienda pubblica di servizi alla persona



federfarmabologna  
associazione provinciale delle farmacie



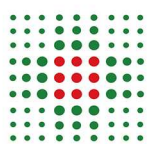
LloydsFarmacia

PER QUALSIASI NECESSITA' E' A DISPOSIZIONE

# IL NUMERO VERDE 800562110



Comune di Bologna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



arpae  
agenzia  
prevenzione  
ambiente energia  
emilia-romagna