

# ONDATE DI CALORE

## COME LIMITARE IL DISAGIO:

- ⊙ BERE MOLTA ACQUA
- ⊙ MANGIARE FRUTTA E VERDURA
- ⊙ NON BERE ALCOLICI, CAFFE', 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

PER QUALSIASI NECESSITA' E' A DISPOSIZIONE

**IL NUMERO VERDE 800562110**



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

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

