



ONDATE DI CALORE

COME LIMITARE IL DISAGIO:

- * bevi molta acqua
- * mangia frutta e verdura
- * non bere alcolici, caffè, bevande gassate o zuccherate
- * evita di uscire nelle ore più calde
- * indossa vestiti di fibre naturali preferibilmente di colore chiaro, chiudi le finestre e usa le tende nelle ore più calde
- * evita il flusso diretto sul corpo di condizionatori e ventilatori

RICORDA:

Se sei cardiopatico o iperteso:

- * evita il brusco passaggio da una posizione all'altra
- * controlla la pressione arteriosa

Se sei diabetico:

- * evita l'esposizione diretta al sole
- * controlla 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

IN ATTESA DEI SOCCORSI:

- * rileva la temperatura corporea
- * soggiorna possibilmente in un ambiente fresco e ventilato
- * rinfrescati con un asciugamano bagnato
- * non assumere farmaci contro la febbre

PER QUALSIASI NECESSITÀ CONTATTA

800 562 110



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

