



# 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

