

# Cosa fare in caso di ondate di calore



**bere molti liquidi  
non bere alcolici e limitare il caffè**



**seguire una dieta bilanciata  
con molta frutta e verdura**

**SE SI DEVE USCIRE EVITARE LE ORE DI PUNTA DALLE 12 ALLE 17**



**stare in casa nelle ore calde  
ventilare gli ambienti**



**bagnarsi spesso**



**non sostare al sole  
non fare attività fisica**



**indossare abiti leggeri e chiari  
portare cappello ed occhiali**

**NON CAMBIARE I FARMACI CHE SI ASSUMONO SENZA CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO**



**Chi contattare:**

**Medici di famiglia**

**Pediatri**

**Farmacisti**

**Distretti sanitari**

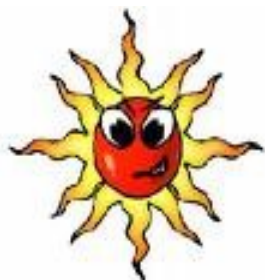
**Servizi sociali del Comune:  
(numero verde 800462340)**

**Case di riposo**

**EMERGENZA**

**CALDO**

**COME AFFRONTARLA**



**In caso di colpo di calore**

---

