

UN'ESTATE DA VIVERE... AL MEGLIO!

Indicazioni e suggerimenti utili per **affrontare con maggiore serenità** i momenti più caldi della stagione.



Comune di Vidor



PROTEGGERSI DAL SOLE

- **Rimani in casa nelle ore più calde:** evita l'esposizione diretta al sole **tra le 11.00 e le 18.00**



ALIMENTAZIONE LEGGERA E FRESCA

- Bere almeno **1,5 litri di acqua al giorno** e **limitare l'uso di alcolici e caffeina.**
- Mangiare **5 porzioni al giorno di frutta e verdura** di stagione. Evitare i pasti abbondanti nelle ore più calde.



GESTIONE DELLA CASA

- Mantenere la casa fresca **chiudendo le finestre** esposte al sole durante il giorno e **arieggiando la notte.**
- Utilizzare il **condizionatore** (impostando una **temperatura non inferiore di 5-7 gradi rispetto all'esterno**) o il ventilatore senza dirigerlo direttamente sul corpo.



FARMACI

- **Non interrompere o modificare le terapie in autonomia.** Il caldo può potenziare l'effetto di alcuni farmaci (es. per la pressione); è fondamentale consultare il proprio medico per eventuali aggiustamenti di dosaggio.
- **Segnali d'allarme:** in presenza di febbre elevata, forte debolezza, disorientamento o difficoltà respiratorie, è necessario **contattare subito il medico di base o il 118.**

NUMERI UTILI : **118**
116117

PER IL SOCCORSO
SANITARIO D'EMERGENZA

PER ASSISTENZA
NON URGENTE