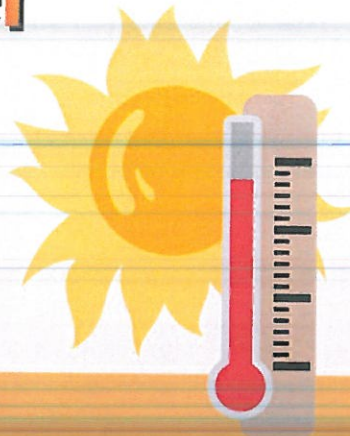


# Consigli per emergenza CALDO



AMBITO  
DISTRETTUALE  
SOCIALE  
Montagna Pescarese

## PROTEGGITI DAL CALDO

- NON ESPORTI A LUNGO SOTTO I RAGGI DEL SOLE;
- BAGNATI SPESSO CAPO E POLSI;
- UTILIZZA VENTILATORI E RESTA IN AMBIENTI FRESCI;
- RINFRESCATI SPESSO CON UNA DOCCIA;
- UTILIZZA OCCHIALI DA SOLE E CREMA SOLARE;
- INDOSSA INDUMENTI LEGGERI, CHIARI ED IN FIBRE NATURALI;
- EVITA DI USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE;
- INDOSSA UN CAPPELLO E CERCA DI NON SOSTARE TROPPO TEMPO AL SOLE.



## BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO

- BEVI MOLTA ACQUA DURANTE IL GIORNO, ANCHE SE NON HAI SETE;
- MANGIA FRUTTA E VERDURA;
- EVITA DI BERE ALCOLICI E SUPERALCOLICI;
- FAI PASTI E SPUNTINI LEGGERI.



## PRESTA ATTENZIONE AI SEGUENTI SINTOMI

- SENSO DI SVENIMENTO;
- SETE INTENSA E SENSO DI NAUSEA;
- CONFUSIONE MENTALE;
- TEMPERATURA CORPOREA ELEVATA;
- TACHICARDIA O DOLORE AL TORACE.

SE PRESENTI UNO  
O PIÙ DI QUESTI  
SINTOMI CHIAMA  
IL TUO MEDICO DI  
FAMIGLIA  
OPPURE IL  
118

