



## **ESTATE SICURA**

### **10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo**

1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
4. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. Ricordati di bere spesso.

#### **Consigli per una corretta alimentazione**

**Bere frequentemente:** almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete, va bene anche il tè. I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.

**Fare pasti leggeri e frequenti :** L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena. Non bere alcolici.

<b>Cibi e bevande da assumere con moderazione</b>	<b>Cibi e bevande da preferire</b>
<b>Fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti:</b> Poiché sono cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.	<b>Frutta e verdura:</b> Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.
<b>Birra e alcolici:</b> Poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.	<b>Pesce:</b> Il consumo del pesce è sempre auspicabile.
<b>Caffè</b>	<b>Pasta e riso:</b> Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.
	<b>Gelati:</b> Preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

#### **Numeri utili**

<b>800318318</b>	Call Center Sanità della Regione Lombardia
<b>800061160</b>	Numero verde Protezione Civile (Sala operativa Regione Lombardia)
<b>800533167</b>	Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)
<b>800995988</b>	Numero Verde AUSER (disponibile tutti i giorni, 24 ore su 24)

#### **Per situazioni di urgenza ed emergenza sanitarie chiamare il numero telefonico 118**

<b>Azienda</b>	<b>Servizio</b>	<b>Telefono</b>	<b>e-mail</b>
ATS della Val Padana	Cure SocioSanitarie	0372 497616	curesociosanitarie@aslcremona.it
ATS della Val Padana	Fragilità Sociale	0372 497684	fragilita@aslcremona.it
ATS della Val Padana	Dipartimento Cure Primarie	0372 497372	dipcureprimarie@aslcremona.it
ASST Cremona	Cure SocioSanitarie	0372 497695	curesociosanitarie.cremona@aslcremona.it
ASST Cremona	Cure SocioSanitarie - Casalmaggiore	0375 284146	curesociosanitarie.casal@aslcremona.it