

# CALDO... COSA FARE?

## ALCUNI CONSIGLI



**Bere molta acqua** a temperatura ambiente, anche se non si ha sete



**Fare attenzione ai condizionatori**



**Consumare pasti leggeri:** scegliere cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura



**Oscurare le finestre** orientate verso il sole



**Consumare frutta tra un pasto e l'altro**, ricca di acqua e sali minerali.



**Fare bagni e docce frequenti**



**Coprire il capo** quando si esce all'aperto e usare **occhiali da sole**



**Ridurre l'attività fisica**



**Indossare abiti leggeri**

## CONTRO IL CALDO... COSA NON FARE?



**Non esporsi al sole**



**Evitare i cibi grassi** come i fritti o cibi troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero



**Evitare le bevande ghiacciate**



**Non assumere superalcolici**



**Evitare attività fisica gravosa**



**Moderare l'assunzione di vino**



**Evitare i lunghi viaggi**

## CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITA'?



**il Medico di Medicina Generale o il Pediatra di Libera Scelta**



**il Servizio di Continuità Assistenziale** (ex Guardia Medica)



**il numero di Emergenza 118** se la persona accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita

Per ulteriori informazioni è attivo 24 ore su 24  
il numero verde della Regione Veneto

**800 - 535535**