

NUMERI UTILI

Distretto Sanitario 075 8858246

Centro di Salute Deruta 075 9728550

Centro di Salute Marsciano 075 8782426

Centro di Salute di Todi 075 8858359

Comune di Collazzone 075 8781704 / 075 8781701
Operatore di Quartiere 342 3332041

Comune di Deruta 075 9728640 / 075 9728566
Operatore di Quartiere 348 3175413

Comune di Fratta Todina 075 8745358
Operatore di Quartiere 342 3338168

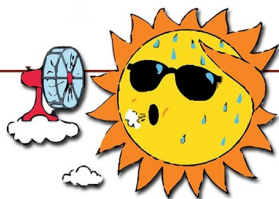
Comune di Marsciano 366 9063655 / 075 8747275 / 245 / 246
Operatore di Quartiere 347 8076243
Polizia Municipale 075 8747255

Comune di Massa Martana 075 8951735 / 333 3088048
Operatore di Quartiere 342 5710865

Comune di Monte Castello di Vibio 075 8780217 / 335 630426
Operatore di Quartiere 342 3338168

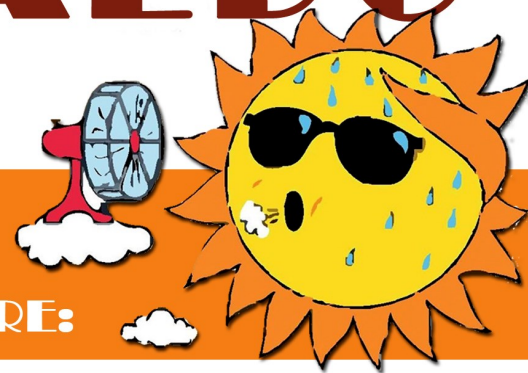
Comune di San Venanzo 075 875123 / 333 8850188
Operatore di Quartiere 347 8076243

Comune di Todi 075 8956738 / 32
Operatore di Quartiere 342 5711875 / 342 3332041
Polizia Municipale 075 8956415 / 329 6503403



ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO

SE IL GRAN CALDO
FA STAR MALE
CI SI PUÒ RIVOLGERE:



- alla **POLIZIA MUNICIPALE**
- all'**OPERATORE DI QUARTIERE**
(dal lunedì al venerdì recapiti telefonici sul retro)
- al proprio **MEDICO DI MEDICINA GENERALE**
- alla **GUARDIA MEDICA**
(nelle ore notturne e nei giorni prefestivi e festivi)
- al **118** o all'**OSPEDALE PIÙ VICINO**
- alla sede del **CENTRO DI SALUTE**
(nei giorni ed orari di apertura, recapiti telefonici sul retro)



COSA FARE

■ ALIMENTAZIONE

bevi molto anche se non hai sete (ricordati che le persone anziane avvertono meno la sete). Puoi bere acqua (almeno 2 litri al giorno), bibite non gassate, succhi di frutta, (se non sei diabetico)



mangia molta frutta e verdura, cibi pochi conditi e poveri di grassi; fai pasti piccoli e più frequenti, con spuntini a metà pomeriggio e metà mattina ricordati che un gelato può sostituire un pasto (se non sei diabetico)



■ ABBIGLIAMENTO

Utilizza vestiti comodi, leggeri e di colore chiaro

Usa occhiali scuri e copriti la testa quando esci



■ VITA QUOTIDIANA

Esci nelle ore più fresche (prime ore del mattino o tardo pomeriggio)

bagnati ripetutamente durante la giornata le parti del corpo più esposte riposati durante le ore più calde prendi solo i farmaci prescritti dal tuo medico curante

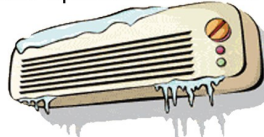


■ AMBIENTE DI VITA

Apri le finestre solo nelle ore più fresche

Utilizza, se possibile, il ventilatore

Se hai un condizionatore imposta una temperatura che non si discosti oltre 4 gradi da quella esterna



ALCUNI ACCORGIMENTI UTILI

Se vivi solo e sei costretto in casa, cerca di farti contattare ogni giorno da qualcuno: un parente, un vicino di casa, qualche amico.



COSA NON FARE

■ ALIMENTAZIONE

Mangiare cibi pesanti, grassi, troppo conditi, fare pasti abbondanti e poco digeribili bere alcolici

■ ABBIGLIAMENTO

Indossare abiti pesanti, stretti e di colore scuro

■ VITA QUOTIDIANA

Uscire durante le ore più calde della giornata

Fare attività faticose e sforzi fisici nelle ore più calde

Assumere farmaci e variare la terapia di tua iniziativa o su consiglio di parenti e conoscenti

■ AMBIENTE DI VITA

Tenere aperte le finestre di casa nelle ore più calde

Impostare il condizionatore a temperature troppo fredde rispetto alla temperatura esterna.