

Per informazioni sul servizio di **telefonia sociale** promosso in collaborazione con l'associazione **Auser Lombardia** e i **Punti d'ascolto locali** :

- **Punto d'ascolto Lodi** – tel. 0371/5876773-77
(9.00 -12.00 / 15.00 -18.00)
- **Punto d'ascolto Codogno** – tel. 0377/434584
(9.00 -12.00 / 15.00 -18.00)
- **Punto d'ascolto Milano** – tel. 02/26826320
(9.00 -18.00)
- **Punto d'ascolto Ticino Olona – Legnano**
tel. 0331/455042 (9.00 -18.00)

Solidarietà

Se hai parenti, vicini anziani o con problemi di salute informati su come stanno

www.ats-milano.it



In collaborazione con



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Ecco una serie di consigli pratici per affrontare il caldo estivo e i rischi che ne derivano. Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

10 Regole d'oro per affrontare il caldo estivo

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

Consigli per il menù estivo



OK

Acqua e Tè, Pasti leggeri e frequenti

Pesce, Frutta e verdura, gelati

Da evitare

**Bevande fredde e ghiacciate,
Birra e alcolici**

Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti



Non esagerare con

**Pasta e riso, Succhi di frutta e
bevande gassate, Caffè**

