



Consorzio
Cooperativo
Ca'Granda

www.coopcagranda.it



Consigli utili per vincere il caldo

BERE anche se non se ne sente il bisogno, almeno **2 LITRI di acqua al giorno**

EVITARE di uscire nelle ore più calde, **dalle 12 alle 17**

EVITARE bibite gasate, zuccherate, alcolici, caffè e bevande troppo fredde che potrebbero causare gravi malori

Fare pasti leggeri, **preferendo pasta, verdura e frutta** alla carne ed ai fritti

Chi soffre di **pressione alta** non deve modificare di propria iniziativa la terapia in atto, ma consultare sempre il medico

SI ad **indumenti di cotone** **NO** alle **fibre sintetiche**



Possibilmente soggiornare in ambienti rinfrescati da ventilatori o condizionatori, senza però esporsi direttamente al flusso d'aria

NON assumere integratori salini senza consultare il proprio medico curante

In caso di mal di testa, presumibilmente provocato da un colpo di calore, bagnarsi subito con acqua fresca

Se si prova una sensazione di mancamento è bene stendersi se possibile in un ambiente fresco e restare a riposo

Se il malessere persiste contattare il 118 che provvederà agli aiuti necessari

**Per qualsiasi dubbio rivolgetevi
al vostro medico curante o alla farmacia**

Fonte Ministero della Salute - www.ministerosalute.it