



REGIONE DEL VENETO

**VIVO
BENE
VENETO**

Piano
Regionale
Prevenzione
del Veneto

REGIONE DEL VENETO



**ULSS 1
DOLOMITI**

CALDO

Informazioni e consigli

✓ COSA FARE

-  Bevi molta **acqua**, anche senza sete
-  Prediligi **frutta, verdura, minestre tiepide, pasta e pesce**. Consuma **pasti leggeri, cibi freschi** e spuntini di frutta tra i pasti.
-  **Rimani al fresco** dalle 12:00 alle 17:00, prediligi attività all'aperto la mattina e la sera
-  **Oscura le finestre** di giorno, aèra di notte
-  Indossa **abiti chiari, leggeri e ampi**
-  **Copri il capo** all'aperto, usa **occhiali da sole e crema solare**
-  Fai **docce o bagni freschi** più spesso
-  Imposta i **condizionatori** a 24°-26°

X COSA NON FARE

-  **No superalcolici**, evita alcolici e modera l'assunzione di vino
-  **Evita bevande ghiacciate e gassate**, evita **cibi grassi, fritti e piccanti**, carne grassa, formaggi stagionati e dolci.
-  **Non ti recare** in luoghi assolati o in spiaggia nelle ore di picco
-  **Evita viaggi lunghi in auto** nelle ore calde
-  Non lasciare **nessuno in auto** parcheggiata al sole
-  **Non esporti al sole** nelle ore calde
-  **Niente attività fisica intensa**
-  **Evita il flusso** dei ventilatori direttamente sulle persone

CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITÀ ?



Medico di Medicina Generale o Pediatra di Libera Scelta



Per contattare il servizio di **Continuità Assistenziale** e per **ulteriori informazioni**

è attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7
il numero 116117



Numero di Emergenza 118 in caso di malore improvviso o situazione grave