

# ARRIVA L'ESTATE

Consigli da seguire per evitare spiacevoli incidenti



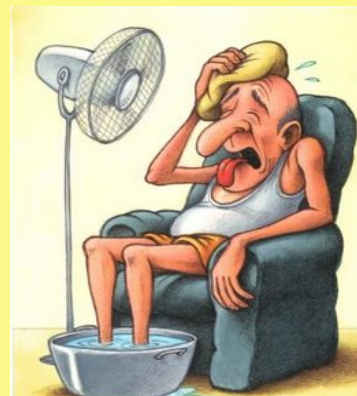
**Ricordati di bere ed evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore**



**più calde del giorno (dalle 11 alle 17)**



**Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte e rinfresca l'ambiente in cui soggiorni**



**Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata**



**Quando esci, proteggiti con cappellino o occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore contrali della giornata.**





**Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio il lino e il cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare pruriti e arrossamenti.**

**Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.**



**Consulta il medico se soffri di pressione alta (iperpressione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.**



**Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.**



Per chi abita a Milano, da lunedì 6 giugno, è stato attivato il

**Numero VERDE gratuito 800 777 888**

**ORARI 8 – 19 dal LUNEDI' a SABATO (sarà attivato anche la domenica)** per aiutare gli anziani soli o in difficoltà. Dalla consegna di pasti caldi, all'assistenza per la pulizia della casa e per l'igiene personale, all'accompagnamento alle visite mediche piuttosto che per fare la spesa.