

# ARRIVA un'altra ESTATE

Consigli utili per goderci  
l'estate



Ricorda di bere preferendo acqua e the (no bevande dolci o gassate) e non uscire nelle ore più calde.

Non svolgere attività fisica dalle ore 11 alle 17,30



Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle/veneziane. Socchiudi le imposte e rinfresca l'ambiente in cui soggiorni, basta un ventilatore.



Fai attenzione!! Quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata, come supermercati, bus, metro.



All'aperto usa cappellino o foulard, occhiali da sole. In auto aria condizionata e tendine parasole saranno di conforto nei viaggi.





**Vesti con indumenti chiari e non troppo stretti, possibilmente di cotone e lino.**

**Le fibre sintetiche possono irritare la pelle.**

**In caso di malessere da colpo di sole o di calore, bagna la testa con acqua fresca.**

**Usa un ventaglio e cerca di abbassare la temperatura del corpo.**



**Se soffri di pressione alta (iperpressione arteriosa) e noti un cambiamento (stanchezza), rivolgiti al tuo medico. Non interrompere o sostituire la terapia di tua iniziativa.**



**Non assumere integratori se non consigliati dal medico o dal farmacista.**



Per chi abita a Milano, sarà stato attivato il

**Numero VERDE gratuito 800 777 888**

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.