

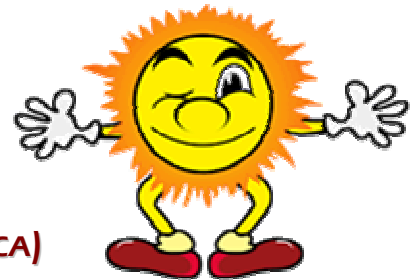


Come difendersi dal caldo

1. **NON USCITE TRA LE 12.00 E LE 17.00**
2. **FATE PASTI LEGGERI, MANGIATE MOLTA FRUTTA E VERDURA**
3. **BEVETE MOLTA ACQUA (ALMENO DUE LITRI AL GIORNO)**
4. **EVITATE DI BERE ALCOLICI, CAFFÈ, BEVANDE MOLTO FREDE E GASSATE**
5. **IN CASA TENETE TAPPARELLE, FINESTRE E TENDE CHIUSE; TENETELE APERTE ALLA SERA ED AL MATTINO PRESTO**
6. **INDOSSATE ABITI LEGGERI E NON ADERENTI**
7. **EVITATE DI FARE ATTIVITÀ FISICA, SE NON STRETTAMENTE NECESSARIO**
8. **RECATEVI, SE POTETE, QUALCHE ORA AL GIORNO IN ZONE VENTILATE O DOTATE DI ARIA CONDIZIONATA**
9. **INFORMATEVI SULLE PREVISIONI DEL TEMPO, ASCOLTANDO LA RADIO E LA TELEVISIONE**
10. **SE SIETE SOLI, SE SIETE ANZIANI E MALATI, TENETE UN CONTATTO GIORNALIERO (ANCHE TELEFONICO) CON UNA PERSONA DI VOSTRA CONOSCENZA**
11. **AVVERTITE IL MEDICO CURANTE SE STATE MALE O SENTITE CRAMPI, MAL DI TESTA, FEBBRE, SPOSSATEZZA, DIARREA.**

IN CASO DI NECESSITÀ POTETE RIVOLGERVI:

- **AL MEDICO CURANTE (MEDICO DI FAMIGLIA)
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 8.00 ALLE 20.00
IL SABATO ED I PREFESTIVI DALLE 8.00 ALLE 10.00**
- **AL SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE (GUARDIA MEDICA)
DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ DALLE 20.00 ALLE 8.00**
- **IN CASO DI URGENZA, RIVOLGERSI ANCHE ALLE SEDI DI PRONTO SOCCORSO
DEGLI OSPEDALI DI ARONA, BORGOMANERO, GALLIATE E DELL'OSPEDALE
MAGGIORE DELLA CARITÀ DI NOVARA OPPURE CONTATTATE IL 118**



- **PER CONSIGLI SANITARI RIVOLGETEVI ALLA VOSTRA FARMACIA**
- **PER INTERVENTI DI CARATTERE SOCIALE (AD ES. ASSISTENZA DOMICILIARE NON INFERMIERISTICA, PASTI A DOMICILIO, COMMISSIONI, ECC...) RIVOLGETEVI AI SERVIZI SOCIALI DEL VOSTRO COMUNE DI RESIDENZA**