REGIONE DEL VENETO
ULSS2
MARCA TREVIGIANA

DIFENDITI DAL CALDO

I consigli della tua ULSS 2 per affrontare serenamente l'emergenza estiva!

CAMBIA LE TUE ABITUDINI QUOTIDIANE...

Evita di uscire nelle ore più calde della giornata *(dalle 11.00 alle 17.00)*

Evita l'esposizione diretta al sole *(se sei fuori indossa cappello, occhiali e fai frequenti soste all'ombra)*

Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e bevi a piccoli sorsi

Cerca di passare più tempo possibile **in ambienti freschi**

Nelle ore più calde della giornata **riduci l'attività fisica** all'aperto ed evita, se puoi, i lavori pesanti

Ricorda che **bambini**, **anziani**, persone con **patologie respiratorie e cardiache** si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione.

TELEFONA ALLE PERSONE BISOGNOSE CHE CONOSCI PER SAPERE COME STANNO!

In caso di BISOGNO rivolgersi a:

Medico o Pediatra di famiglia - Guardia Medica - Pronto Soccorso **(118)**
Numero Verde Regione Veneto **(800 462 340)**