

CONSIGLI PER IL MENU' ESTIVO



Acqua o tè



Succhi di frutta o bibite gasate



Bevande fredde e ghiacciate



Birra e alcolici



Pasti leggeri e frequenti



Pasta e riso



Pesce



Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti



frutta e verdura



gelati



caffè

NUMERI UTILI



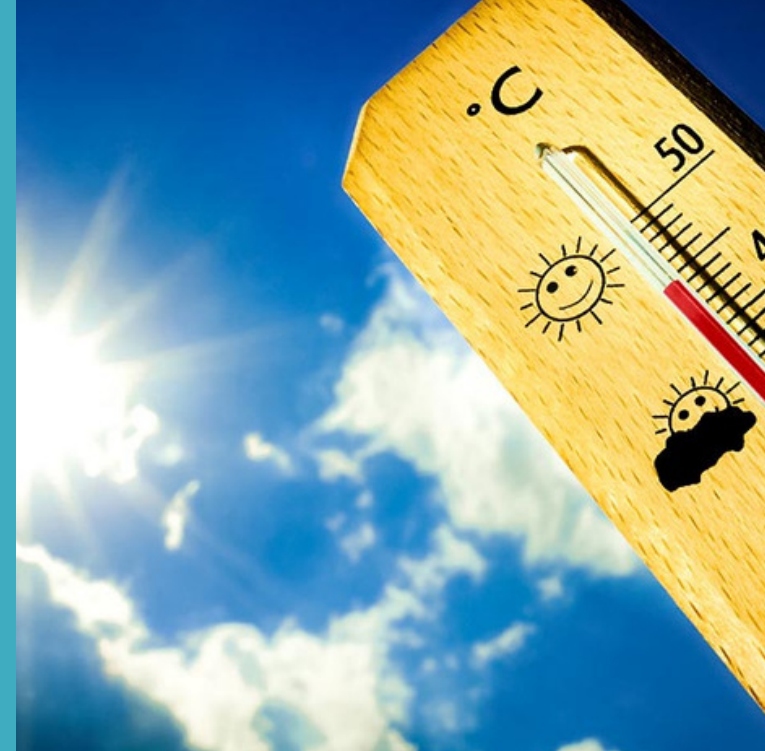
**N. VERDE REGIONALE :
800.844.999
ATTIVO DAL LUNEDI' AL
VENERDI' DALLE 10 ALLE
12:30 E DALLE 13:30 ALLE 16**

**ASSOCIAZIONE ANZIANI E
PENSIONATI: 035.905.060
FARMACIA COMUNALE: 035.905.517
FARMACIA MAGONI: 035.904.100
BIBLIOTECA: 035.494.0561**

**NUMERO UNICO EMERGENZE :
112**



www.ats-bg.it



PROGETTO EMERGENZA CALDO 2019



COMUNE DI TERNO D'ISOLA

LUOGHI DEDICATI ALL'OSPITALITÀ DIURNA

Per chi lo desiderasse può recarsi direttamente presso le strutture presenti sul territorio di Terno d'Isola che sono dotate di aria condizionata per l'ospitalità diurna:

1.) Centro sollievo:

via bravi n. 9

aperto lunedì - mercoledì - venerdì

dalle ore 14,30 alle ore 17,30

2.) Sala Ghisleni:

via bravi n. 16

aperta dalle ore 14:00 alle ore 18:00

3.) Biblioteca comunale:

via bravi n. 9 aperta dalle 9:00

alle 12:00, martedì e giovedì

pomeriggio dalle 15:00 alle

18:00

Presso la farmacia comunale e la farmacia Magoni è possibile usufruire del servizio gratuito di monitoraggio della pressione arteriosa negli orari di apertura al pubblico

10 CONSIGLI UTILI

- 1.) Ricordati di bere almeno 2 litri di acqua durante il giorno.
- 2.) Evita di uscire e fare attività fisica nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 17.00).
- 3.) Apri le finestre dell'abitazione al mattino e socchiudi le imposte
- 4.) rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- 5.) Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
- 6.) Quando esci proteggiti con cappellino e occhiali da sole, in auto accendi il climatizzatore e se possibile usa le tendine parasole.
- 7.) Indossa indumenti chiari non aderenti di fibre naturali (lino e cotone) evita le fibre sintetiche; esse impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- 8.) 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.
- 9.) Consulta il medico se soffri di pressione alta e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- 10.) Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico.

COLPO DI SOLE

sintomi: rossore al viso, malessere generale, mal di testa, nausea, vertigini, sensibilità alla luce, febbre.

COME EVITARLO:

- evitare le uscite nelle ore più calde
- stare in ambienti ben ventilati ed indossare indumenti leggeri
- consumare tanta acqua, frutta e verdura per evitare la disidratazione

COLPO DI CALORE

Sintomi: viso arrossato o pallido, pelle secca e calda, febbre, tachicardia, aumento della respirazione, pupille dilatate, si può verificare shock e perdita di coscienza

COME EVITARLO:

- evitare le uscite nelle ore più calde
- evitare indumenti neri o scuri
- bagnarsi e mantenere la cute umida

CONSERVAZIONE FARMACI

Leggere le modalità di conservazione dei farmaci, non esporre a fonti di calore. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25/30°.