



# CALDO...COSA FARE

## CONSIGLI E INFORMAZIONI

RIDURRE L'ATTIVITÀ FISICA

COPRIRE IL CAPO

OSCURARE LE FINESTRE

FARE BAGNI E DOCCE FREQUENTI

COPRIRE IL CAPO QUANDO SI ESCE ALL'APERTO E USARE  
OCCHIALI DA SOLE

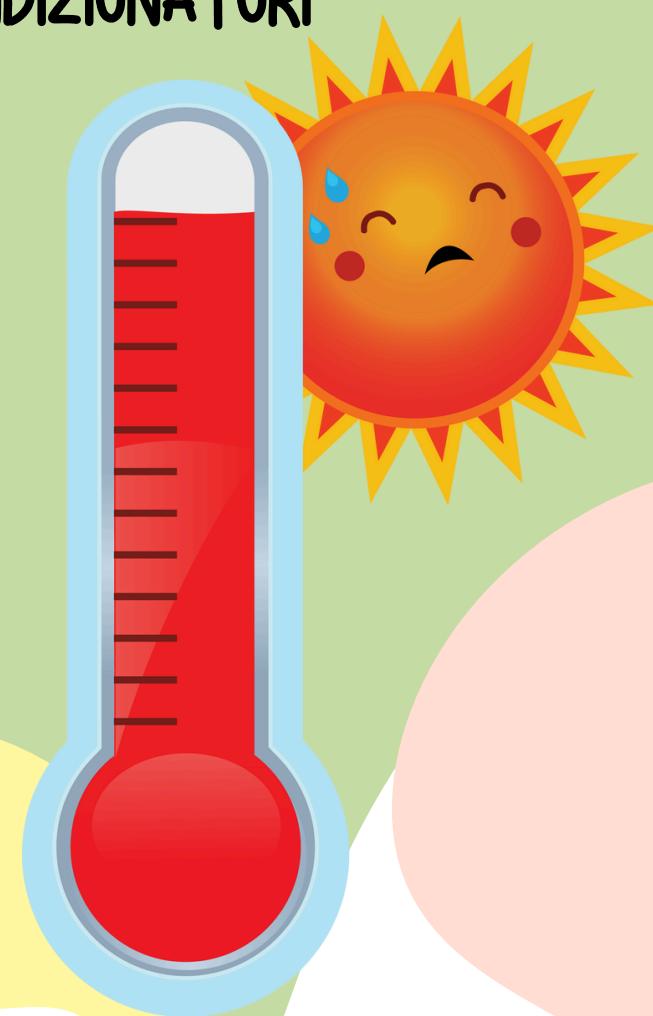


CONSUMARE FRUTTA TRA UN PASTO E  
L'ALTRO, RICCA DI ACQUA E SALI  
MINERALI.

CONSUMARE PASTI LEGGERI, SCEGLIERE CIBI RICCHI  
DI ACQUA E SALI MINERALI, COME FRUTTA,  
VERDURA,

BERE MOLTA ACQUA A TEMPERATURA AMBIENTE,  
ANCHE SE NON AVETE SETE

FARE ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI



PER ULTERIORI  
INFORMAZIONI È ATTIVO  
24 ORE SU 24  
IL NUMERO VERDE DELLA  
REGIONE VENETO  
800 - 535535

### CONTRO IL CALDO...COSA NON FARE?

- NON ESPORSI AL SOLE
- EVITARE LE BEVANDE GHIACCiate
- NON ASSUMERE SUPERALCOLICI
- MODERARE L'ASSUNZIONE DI VINO
- EVITARE I CIBI GRASSI COME I FRITTI O CIBI TROPPO ELABORATI E PICCANTI O ALIMENTI TROPPO RICCHI DI ZUCCHERO
- EVITARE ATTIVITÀ FISICA GRAVOSA
- EVITARE I LUNGI VIAGGI.

### CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITÀ

- IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE / IL PEDIATRA DI LIBERA SCELTA
- IL SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)
- IL NUMERO DI EMERGENZA 118 SE LA PERSONA ACCUSA UN MALORE IMPROVVISO PER QUALSIASI CAUSA O IN QUALSIASI ALTRA SITUAZIONE CHE METTA IN PERICOLO LA SUA VITA