

**In caso di necessità
chiama i seguenti numeri:**



Croce Rossa Italiana di Crema

Numero Verde 800.39.13.23

Tel. 0373/250709

tutti i giorni 24 ore su 24



Auser - Filo d'Argento

Numero Verde 800.99.59.88

Operativo dal Lunedì al Venerdì dalle
9.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00

ASST "Ospedale Maggiore" di Crema

U.O. Cure Socio Sanitarie

Tel. 0373/899337- 899376



Servizi Sociali

Comune di Pandino

Tel. 0373/973343 - 973234



Sede Legale: Piazza Duomo n. 25
Sede Operativa: Via Goldaniga n. 11
26013 CREMA (CR)

Tel.: 0373/398400
Fax: 0373/398434
segreteria@comunitasocialecremasca.it
www.comunitasocialecremasca.it



**COMUNE DI
PANDINO**

ANNO 2018

**Ecco come
affrontare il
CALDO ESTIVO**



Sistema Socio Sanitario

 Regione
Lombardia
ATS Val Padana
ASST Crema

 auser
Cremona



LE REGOLE D'ORO PER UN'ESTATE IN SALUTE



Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 17.00)



Mantenere l'ambiente domestico rinfrescato da un ventilatore o climatizzatore



Arieggiare le stanze nelle ore più fresche del mattino, serali e notturne



In caso di cefalea da colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con **acqua fresca** per abbassare la temperatura corporea



Consumare **pasti leggeri** preferendo pasta, frutta e verdura



Bere molti liquidi evitando le bevande gassate, zuccherate e troppo fredde



Evitare bevande alcoliche e caffè che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione



Rinfrescarsi spesso ed intensificare l'igiene personale



Indossare indumenti chiari, non aderenti, di **cotone o lino**



Al sole ripararsi la testa con un cappellino e indossare **occhiali scuri**



In vacanza privilegiare le zone **collinari o termali**.



In automobile ripararsi con tendine **parasole** ed azionare il **condizionatore**



In caso di qualsiasi malore consultare sempre il proprio **medico** prima di prendere di propria iniziativa dei **farmaci**.