

# Arriva il caldo. Come proteggerci...

in collaborazione con Ygea e in linea con le indicazioni ATS ricordiamo:

## le 10 regole per un'estate di benessere:

- 1) **INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO;**
- 2) **RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO;**
- 3) **RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA;**
- 4) **RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA;**
- 5) **USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA;**
- 6) **LAVORARE ALL'APERTO SENZA RISCHI (evitare disidratazione e colpi di calore)**
- 7) **BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA;**
- 8) **ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA;**
- 9) **CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI;**
- 10) **ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO;**
- 10bis) **NON SOSTARE, NEANCHE PER BREVI PERIODI, IN AUTO FERME AL SOLE, NÉ LASCIARE MAI PERSONE (BAMBINI O ANZIANI) E NEPPURE ANIMALI DOMESTICI ALL'INTERNO E/O CON FINESTRINI CHIUSI.**



il Centro Diurno Integrato di Treviglio, previa prenotazione, **potrà ospitare gratuitamente in ambiente climatizzato**, fino ad un massimo di **4 ANZIANI** dalle ore 9.00 alle ore 16.30, pasto compreso. Per info e prenotazioni telefonare al numero 0363.309560 o direttamente c/o il CDI in Viale XXIV maggio, 11.

**I NUMERI UTILI IN  
CASO DI EMERGENZA:**

PROGETTO ADOTTA UN NONNO

NUMERO TEL.  
**0363.426832**



NUMERO UNICO EMERGENZE

**112**



TELEFONIA SOCIALE

NUMERO VERDE  
**800 99 59 88**



NUMERO VERDE NAZIONALE EMERGENZA CALDO

**1500** attivo tutti i giorni 8.00-18.00,  
sabato e domenica compresi

NUMERO VERDE  
**800844999**

attivo dal 1/6/18 - 31/8/18  
dal lunedì al venerdì  
10.00-12.30 e 13.30-16.00

