

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



Croce Rossa Italiana

**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 Camisano

Tel. 0373/77212



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  
CAMISANO**

**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**.