



ESTATE SICURA



Numero Verde di ascolto

800 89 45 48

linea dedicata ASL3 per informazioni, consigli e previsioni meteo

da lunedì a venerdì
dalle 8.30 alle 14.30

REFERTI ON LINE

È possibile scaricare il proprio referto di laboratorio, previa acquisizione della password all'atto della prenotazione:

- on line da pc, tablet e smartphone collegandosi al sito <https://refertionline.regione.liguria.it>
- nelle oltre 270 farmacie aderenti al servizio CUP.

Consultate per info e per conoscere la farmacia più vicina:

www.federfarmagenova.it

www.farmaciecomunali.genova.it



118



Numero Verde Regione Liguria

800 995 988



I CONSIGLI UTILI PER IL CALDO



ARIA APERTA

- Evitate di uscire all'aperto e limitate l'attività fisica nelle ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 18.00.
- Se trascorrete molto tempo all'aria aperta fate pause regolari in luoghi più freschi e bevete adeguatamente.
- Se svolgete attività fisica, programmatela al mattino presto o dopo il tramonto.
- Per i bambini si raccomanda di non esporli o farli giocare all'aria aperta nelle ore più calde; proteggete sempre la loro pelle con prodotti solari ad alta protezione e fateli bere spesso (meglio acqua).



IN CASA O IN AMBIENTI CHIUSI

- Impedite l'ingresso dei raggi solari con tende alle finestre, persiane, veneziane e scuri per controllare la temperatura delle stanze.
- Scegliete la notte e le prime ore del mattino per rinfrescare i locali dell'abitazione; mantenete chiuse le finestre durante il giorno.
- Se possibile, utilizzate gli impianti di aria condizionata per migliorare il clima degli ambienti, facendo però attenzione agli sbalzi di temperatura nel passare da un ambiente più caldo ad uno più fresco.
- Fissate la temperatura dei condizionatori tra i 24 e i 26 gradi.
- Non orientate i ventilatori direttamente sulle persone ma regolateli in modo da far girare l'aria.



ABBIGLIAMENTO

- Vestitevi in modo leggero e comodo. Ideali gli abiti chiari in cotone o lino, evitare i tessuti sintetici.
- All'aria aperta indossate un cappello ed occhiali da sole e utilizzate adeguata protezione solare.



ALIMENTAZIONE

- Fate pasti leggeri poco conditi, mangiate pesce e molta frutta fresca e verdure.
- Evitate i pasti pesanti; privilegiate piccoli spuntini ripetuti.



IDRAZIONE

- Bevete almeno 2 litri d'acqua al giorno (10 bicchieri), salvo diverso parere del medico curante.
- Evitate gli alcolici e limitate le bevande gassate o zuccherate.



IN AUTO

- Arieggiate l'automobile prima di partire se l'avete lasciata al sole.
- Se l'auto non ha climatizzatore, evitate di viaggiare nelle ore più calde della giornata.
- Non lasciare persone o animali, nemmeno per brevi periodi, nell'auto parcheggiata al sole.

► SPECIALE CALDO ON LINE www.asl3.liguria.it

Informazioni e approfondimenti su effetto caldo e farmaci, patologie, videoconsigli dello specialista.

► ALTRE ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA

Ambulatorio mobile (dal 1 luglio 2016):

informazioni e consigli dal lunedì al venerdì dalle 15.30 alle 18.00 in piazza De Ferrari

Spazio salute (dal 1 luglio 2016):

attività di informazione dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 presso gli sportelli unici nei sei distretti. Per conoscere la sede più vicina consultare www.asl3.liguria.it

Numero verde Sportello Ascom Salute e 50 & più:

per punto ascolto tel. 010 55201 e cell. 346 498 1603 sette giorni su sette h24