

## ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA

**Numero verde di ascolto ASL3 800 89 45 48:** attivo dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 14.30.

**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](http://www.asl3.liguria.it).

**Speciale caldo on line:** informazioni, videoconsigli degli specialisti e tutte le iniziative su [www.asl3.liguria.it](http://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

## APPROFONDIMENTI, BOLLETTINI METEO E MATERIALE INFORMATIVO SU:

[www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it)

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

[www.liguriainformasalute.it](http://www.liguriainformasalute.it)

[www.regione.liguria.it](http://www.regione.liguria.it)

[www.comune.genova.it](http://www.comune.genova.it)

[www.arpal.gov.it](http://www.arpal.gov.it)

## E INOLTRE...

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](http://www.federfarmagenova.it) e [www.farmaciecomunali.genova.it](http://www.farmaciecomunali.genova.it)



SERVIZI AL CITTADINO

## ESTATE SICURA

I consigli utili  
per il caldo



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**





## Ecco le raccomandazioni per combattere il caldo eccessivo

[www.asl3.liguria.it](http://www.asl3.liguria.it)



### 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.



### IDRATAZIONE

- 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.

### IN CASO DI...

**Farmaci e caldo:** per chi assume farmaci in maniera regolare è bene consultare il medico di famiglia per conoscere eventuali controindicazioni correlabili al caldo eccessivo.

**Cardiopatie o ipertensione:** attenzione ai cali di pressione; controllatela più spesso e consultate il vostro medico.

**Diabete:** bevete più acqua del solito e aumentate la frequenza dei controlli della glicemia. Esponetevi al sole con molta cautela.

**Insufficienza renale e persone in dialisi:** attenzione al peso e alla pressione arteriosa. Con il caldo aumenta il rischio di sbalzi di pressione.

**Disturbi psichici o demenza:** occorre adottare tutte le precauzioni contro il caldo, perché il minore grado di consapevolezza può portare a comportamenti a rischio.