



Emergenzas

112

HOSPITALES AREA METROPOLITANA GENOVES

HOSPITAL ÚNICO ASL3 GENOVES

Hospital Villa Scassi, corso Scassi 1
Hospital P.A. Micone, piazza Nevio Rosso 2
Hospital Gallino, via O. Gallino 5
Hospital La Colletta, via del Giappone 5
Arenzano (GE)

Conmutador único
Tel. +39 010 84911

OSPEDALE POLICLINICO SAN MARTINO

Largo Rosanna Benzi 10
Tel. +39 010 5551

E.O. HOSPITALES GALLIERA

Mura delle Cappuccine 14
Tel. +39 010 56321

HOSPITAL EVANGELICO

Sede de Castelletto: Corso Solferino 1A - Genova Voltri
Presidio di Voltri : Piazzale Gianasso 4 - Genova Voltri
Tel. +39 010 55221

IRCCS GASLINI (HOSPITAL PEDIATRICO)

Via Gerolamo Gaslini 5
Tel. +39 010 56361

VERANO SEGURO LOS CONSEJOS ÚTILES PARA EL CALOR

CONSEJOS ÚTILES PARA EL CALOR



AL AIRE LIBRES

- Eviten salir al aire libre y limiten la actividad física durante las horas más calientes del día entre las 11.00 y las 18.00
- Si pasan mucho tiempo al aire libre hagan pausas regulares en los lugares más fríos y beban adecuadamente.
- Si hacen ejercicio, programenlo por la mañana temprano o después de la puesta del sol.
- Para los niños, se recomienda no exponerlos o hacerlos jugar al aire libre durante las horas de más calor; protéjalos siempre la piel con productos solares de alta protección y hagales beber frecuentemente (mejor agua).



EN LA CASA
O EN AMBIENTE
CERRADOS

- Impidan la entrada de la luz solar con cortinas en las ventanas, persianas, contraventanas y oscure para controlar la temperatura de las habitaciones.
- Elijan las noches y las primeras horas de la mañana para refrescar las zonas de la casa; mantengan cerradas las ventanas durante el día.
- Si es posible, utilicen los sistemas de aire acondicionado para mejorar el clima de los ambientes, pero poniendo atención a los cambios de temperatura al pasar de un lugar más caliente a otro más frío.
- Fijen la temperatura del aire acondicionado entre 24 y 26 grados.
- No dirijan directamente los ventiladores a las personas, pero regulelos con el fin de hacer girar el aire.



ROPA

- Vistanse ligero y cómodo. Ideal es la ropa de color claro, en algodón o lino, evite telas sintéticas.
- Usen al aire libre un sombrero/cachucha y gafas de sol, y utilice protección solar.



ALIMENTACIÓN

- Hagan comidas livianas poco condimentadas, coma pescado, fruta fresca y verduras.
- Eviten las comidas pesadas; privilegie pequeñas meriendas durante el día.



HIDRATACIÓN

- Beban al menos 2 litros de agua al día (10 vasos), excepto opinión del médico de base.
- Eviten el alcohol y limiten las bebidas gaseosas o azucaradas.



EN EL AUTOMÓVIL

- Ventilen el automóvil antes de salir si lo dejó en el sol.
- Si el automóvil no tiene aire acondicionado, eviten viajar durante las horas más calientes del día.
- No dejen personas o animales, ni siquiera por poco tiempo, en el automóvil parqueado en el sol.