



Comune di San Zenone degli Ezzelini

Provincia di Treviso

VINCERE IL CALDO

Numero Verde regionale: 800 462 340

Attivo 24 ore su 24 compresi i festivi

Numero Verde nazionale: 1500

Attivo dalle 8 alle 18 compresi i festivi



ALCUNI CONSIGLI UTILI:

- **USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA:** prima delle ore 11 e dopo le ore 18.
- **INDOSSARE ABITI LEGGERI, NON ADERENTI, PREFERIBILMENTE DI FIBRE NATURALI.**
- **BERE ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO.** Evitare alcolici e limitare bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri frutta e verdura.
- **FARE BAGNI E DOCCE CON ACQUA TIEPIDA, BAGNARSI VISO E BRACCIA CON ACQUA FRESCA.**
- **SCHERMARE LE FINESTRE ESPOSTE AL SOLE,** utilizzando persiane, scuri, tende, ... Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle nelle ore più fresche della giornata.
- **NON LASCIARE A LUNGO L'AUTO PARCHEGGIATA AL SOLE:** soprattutto non lasciarvi mai, anche per pochi minuti, persone o animali.
- **SORVEGLIARE LE PERSONE A RISCHIO** (se possibile, aiutarli a svolgere piccole faccende: fare la spesa, ritirare i medicinali in farmacia, ...).