

# COME PROTEGGERSI DAL CALDO



**HAI BISOGNO DI ATTIVARE UN SERVIZIO  
PER UN PAZIENTE,  
UN ASSISTITO O UN CITTADINO?**

**LA COT DELLE CASE DI COMUNITÀ PUÒ  
AIUTARTI A INDIVIDUARE E COORDINARE  
LE RISORSE PIÙ ADATTE**



**030.710.3600**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# COME PROTEGGERSI DAL CALDO



**Bere  
frequentemente**



**Evitare consumo  
eccessivo di  
bevande  
zuccherate e  
alcoliche**



**Consumare pasti  
leggeri e  
prediligere frutta  
e verdura**



**Evitare di uscire  
nelle ore più calde**



**Indossare abiti  
leggeri, chiari e  
realizzati con tessuti  
naturali**



**Proteggersi  
dal sole**



**Mantenere freschi  
gli ambienti  
domestici**



**Evitare attività  
fisica intensa  
durante le ore  
centrali della  
giornata**



**Prestare particolare attenzione a bambini,  
anziani e persone fragili, verificando  
periodicamente il loro stato di salute e il  
corretto livello di idratazione**

## **HAI BISOGNO DI SUPPORTO E AIUTO?**

**Casa di Comunità di Chiari - 030.7103741**

**Casa di Comunità di Iseo - 030.7103524/3516**

**Casa di Comunità di Barbariga - 030.7102955**

**Casa di Comunità di Orzinuovi - 030.7102883**