



## Canicola: attenzione!

Quando fa molto caldo:

- Restate al fresco
- Bevete molta acqua, non aspettate di aver sete
- Limitate gli sforzi fisici

Quando fa molto caldo, lo stato di salute delle persone anziane può deteriorarsi, si raccomanda perciò di:

- Trascorrere alcune ore in un luogo fresco o con l'aria condizionata.
- Bere acqua in abbondanza senza aspettare di avere sete, o in base alla quantità indicata dal medico.
- Ridurre gli sforzi fisici.
- Dare notizie ai conoscenti.
- Farsi una doccia fresca o un bagno ogni qualvolta sia necessario, oppure rinfrescarsi con un asciugamano umido

In caso di malore, comunicare con un medico o informarsi presso Info-Santé chiamando l'811.

In caso di emergenza, chiamare il 911.