Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Nord Milano

Proteggiamoci dal caldo

10 semplici regole per un'estate in sicurezza.

1. Evita di uscire nelle ore più calde.
2. Proteggiti in casa e sui luoghi di lavoro.
3. Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
4. Segui sempre una corretta alimentazione.
5. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti.
6. Vestiti con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione.
7. Proteggiti dal caldo in viaggio.
8. Pratica l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata.
9. Offri assistenza a persone a maggior rischio.
10. Ricordati sempre di proteggere anche gli animali domestici.

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Nord Milano

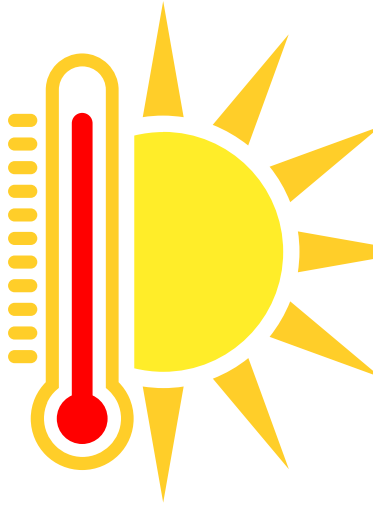
EMERGENZA CALDO

Un numero dedicato per anziani, soggetti fragili e caregiver per superare insieme il caldo estivo.

Chiamaci allo

02 5799.5775

dal lunedì alla domenica
dalle 8.00 alle 20.00



Il numero ti può essere utile per:

- essere aiutato in caso di necessità;
- segnalare situazioni di bisogno;
- ricevere consigli per superare le ondate di calore.

@asstnordmilano #LaSaluteADuePassiDaTe www.asst-nordmilano.it

Città di Bresso
Comune di Cinisello Balsamo
Città di Cologno Monzese
Cormano
Comune di Cusano Milanino
in collaborazione con Città di Sesto San Giovanni