

LAY-OUT: FRUIBILITÀ E CARATTERISTICHE

FARMACIA ROSSI

ESEMPIO - VIA ESEMPIO, 000
Telefono/Fax 0000.000000
E-mail: info@farmaciaroni.it
www.farmaciaroni.it

DERMOCOSMESI - PREPARAZIONI GALENICHE
OMEOPATIA - FITOTERAPIA - ELETTROMEDICALI
ORTOPEDIA - PRIMA INFANZIA - VETERINARIA
ALIMENTI SENZA GLUTINE E APROTEICI

Orario: 09:00 - 13:00
15:00 - 20:00
Escluso: 12:00 - 13:00
18:30 - 20:30

WhatsApp: 000.0000000

f t i

1 Sabato

2 Domenica

3 Lunedì

4 Martedì

5 Mercoledì

6 Giovedì

7 Venerdì

8 Sabato

9 Domenica

10 Lunedì

11 Martedì

12 Mercoledì

13 Giovedì

14 Venerdì

15 Sabato

16 Domenica

Salute all'aria aperta
Ondate di calore
Ecco come difendersi e prevenire danni alla salute

L'estate è la stagione del relax ma anche dei possibili rischi collegati alle alte temperature. Scarsa ventilazione, caldo e tasso di umidità elevati, ostacolano l'evaporazione del sudore e determinano un aumento della temperatura corporea. Le conseguenze vanno dallo stress da calore al colpo di calore, condizioni diverse per sintomi, gravità e trattamento. I principali sintomi causati dallo stress da calore sono: mal di testa, nausea, vomito e svenimento. Il colpo di calore è una condizione molto più grave e si manifesta con notevole aumento della temperatura, confusione, perdita di lucidità e coscienza, allucinazioni e delirio. In presenza di questi sintomi, è necessario un intervento medico immediato. Per fronteggiare le ondate di calore, è fondamentale la prevenzione: bevi molti liquidi per contrastare la disidratazione, limita alcolici e bevande troppo fredde, preferisci cibi leggeri come frutta e verdure, evita di uscire nelle ore più calde, copri la testa e indossa abiti leggeri e traspiranti. In caso, mantieni freschi gli ambienti interni e scherma le finestre con tende e persiane. Se necessario, assumi integratori di sali minerali, come magnesio e potassio, chiedi al tuo farmacista.

365SALUTE
www.365giornidisalute.it

17 Lunedì

18 Martedì

19 Mercoledì

20 Giovedì

21 Venerdì

22 Sabato

23 Domenica

24 Lunedì

25 Martedì

26 Mercoledì

27 Giovedì

28 Venerdì

29 Sabato

30 Domenica

31 Lunedì

AGOSTO 2026

LUGLIO 2026							SETTEMBRE 2026						
L	M	M	G	V	S	D	L	M	M	G	V	S	D
			1	2	3	4	1	2	3	4	5	6	
6	7	8	9	10	11	12	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			28	29	30				

TESTATA AD ALTO IMPATTO GRAFICO E INFORMATIVO

AMPIO SPAZIO OGNI GIORNO PER POTER SEGNARE APPUNTI E PROMEMORIA

NUMERI E LETTERE GRANDI E LEGGIBILI

MESE PRECEDENTE E SUCCESSIVO

SEGNO ZODIACALE E FASI LUNARI

**NON ACCONTENTARTI
DEL SOLITO CALENDARIO,
SCEGLI FRUIBILITÀ' E
CURA DELLE PERSONALIZZAZIONI**