

## Suggerimenti utili: per chi si mette in viaggio



- Scegliete le ore meno calde per mettervi in viaggio. Il caldo, specie se afoso, tende a provocare sonnolenza e non fa bene alla sicurezza.
- Se siete alla guida, ricordatevi di non usare il cellulare.
- Controllate prima di partire se avete portato con voi i medicinali prescritti e i prodotti per difendersi da insetti e zanzare.

## Trapani Cardioprotetta

### Mappa Defibrillatori collocati in esterno

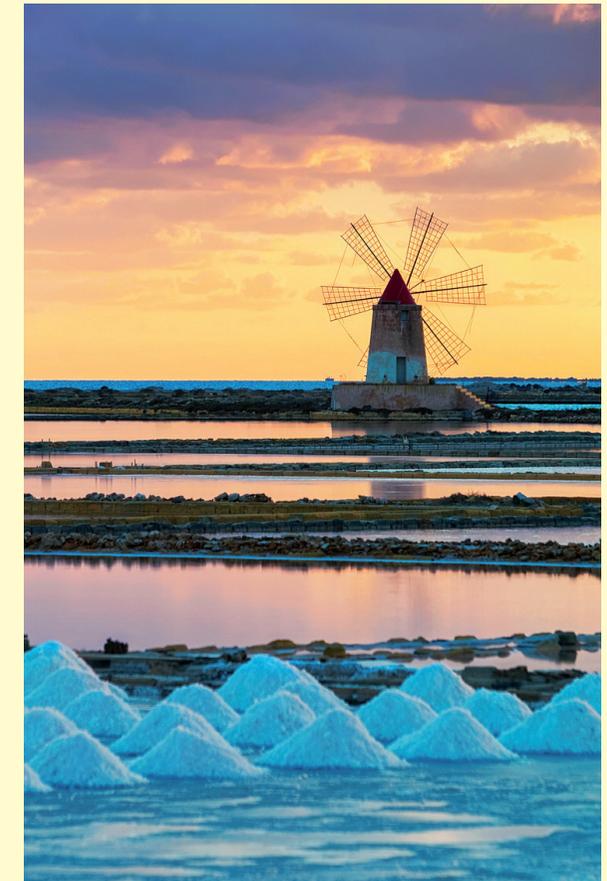


- 1 - Farmacia Gallo - via Fardella 340
- 2 - Farmacia Cammareri - via Madonna di Fatima
- 3 - Farmacia Di Via - via Marconi
- 4 - Farmacia Forgia - via Villa Rosina
- 5 - Farmacia Fontana - viale Regina Margherita
- 6 - Caserma "L. Giannettino" - corso Piersanti Mattarella
- 7 - via Fardella incrocio via Matera
- 8 - Porto - Molo Sanità
- 9 - Centro Storico - Arco Curia Vesco-vile



## Estate in Salute

L' ASP di Trapani vi augura:  
**BUONE VACANZE!**



Direzione Sanitaria  
U. O. Educazione e Promozione  
della Salute Aziendale

## **Suggerimenti utili: per chi va in spiaggia**

- **Esponetevi al sole gradualmente, applicando sempre e ripetutamente una crema solare (ogni 20 minuti) in modo uniforme su tutto il corpo.**
- **Se pranzate, prima di bagnarvi, aspettate almeno 2 o 3 ore affinché avvenga la digestione.**
- **Fate una corretta idratazione, assumendo bevande non troppo fredde.**



## **Suggerimenti utili: per vivere l'estate in salute**



- **Consumate pasti semplici e leggeri ed evitate di assumere alcolici.**
- **Mangiate frutta e verdura più volte al giorno.**
- **Bevete spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì).**
- **Evitate di fumare e i luoghi saturi di fumo.**
- **Scegliete le ore meno calde della giornata per uscire e indossate tessuti naturali (cotone, lino, seta).**
- **Concedetevi una pausa dall'uso di smartphome e tablet per trascorrere più tempo con amici e persone a voi care.**
- **Regolate il vostro ritmo sonno-veglia, sapendo che per vivere bene bastano 5-6 ore di sonno.**
- **Prendetevi cura di voi praticando una regolare attività fisica (almeno 30 minuti al giorno).**
- **Privilegiate occasioni di allegra spensieratezza.**

