

Àteros cossizos

* Si depet dare atentu a comente arregòllere sas meighinas in domo: bisonzat de lèzere bene in sas confetziones comente fàghere; depent èssere custodidas a illargu dae su calore e dae su sole; tzertas meighinas in s'istadiale depent èssere postas in frigoriferu.

** Dare atentu a sos chi tenent maladias crònicas e a sos chi leant meighinas, antzianos e betzos, ispètzie a sos chi bivent a solos e, si faghet, est menzus a ddos azudare a fàghere sas missiones e sos traballos de domo.

In casu de cale si siat malore: si est de pagu contu, faeddare cun su dotore curante o andare a sa Guàrdia Mèdica, si est grave tzirriare su 118.

*** Cando si essit in màchina, est menzus a impreare sas tendinas parasole e infriscare a intro de sa màchina. In màchina, ispètzie in ora de basca meda, si depet allumare su climatizzatore (sena de esagerare cun sa temperatura frital!); si non ddu est, viaggiare cun sos bidros abertos. Firmare sa màchina in s'umbra o, si non faghet, pònnere sas tendinas a sos bidros.

Non lassare mai, nemancu pro pagu tempus meda, persones o animales a intro de sa màchina callente.

Comune de Sorradile
Provintzia de Aristanis

Sa redatzione de *Novas sorradilesas* est contivizada dae su Servitziu linguisticu sardu de su Comune de Sorradile (Sotziedade Cooperativa L'ALTRA CULTURA)

S'isportellu linguisticu est a disponimentu de tzitadinos, maistros de iscola, professores, istudiantes pro cale si siat informatzione, duda, bibliografia, sitografia in contu de sa limba sarda, pro consulènzias didàticas e pro cussizos chi pertocant sas règulas de iscritura de su sardu.

Su Servitziu est abertu:

su **giòbia** dae sas **08,00** a sas **14,00**



Comune de Sorradile
Provintzia de Aristanis

www.comune.sorradile.or.it

Novas sorradilesas

Newsletter periòdica de informatzione istituzionale de su Comune de Sorradile

Austu 2012 (8 operadora Marinella Marras)

Arrègulas de oro pro passare s'istadiale in salute cando est basca meda

Arrègulas de oro pro passare s'istadiale in salute cando est basca meda

1. Si faghet, est menzus a no essire de domo cando est prus calore (dae sas ùndighi de manzanu a sas ses de sero). Essinde in custas oras, est menzus,, si faghet, de abarrare a s'umbra, pònnere capeddu, ochiales de sole e crema protetiva.
2. Pònnere bestimentos de colore craru, no istrintos, lèbios e de fibra naturale, comente a linu e cotone.
3. Bufare a su mancu duos litros de abba a sa die, mancari non si tenzat sidiu. Pro mantènnere sa temperaturada costante, est de importu bufare, prus che totu abba. Non solu, ma prus che totu, sos chi faghent isport depent bufare abba cun sales minerales. Est menzus a lassare sa cosa de bufare alcòlica, sa frita meda, sa gasada, cussa cun tzùcuru meda e a non esagerare cun cussas chi tenent cafeina.
4. Papare màndigos lèbios, pagu a sa borta e partzidos prus bortas a sa die. Cando faghet callentu, est menzus a papare fruta e berdura meda: azuant pro s'idratatzione e a mantènnere sa temperaturada de su corpus giusta.
5. Si serbit, abbassare sa temperaturada de su corpus isciundinde sa cara e sos bratzos cun abba frisca e faghinde bànnios e dòcias cun abba tèbida (non frita).
6. In logu callente, a intro o in foras, est menzus a incomintzare a traballare o a fàghere fainas de cale si siat zenia a bellu a bellu. Si unu s'intendet male o respirat male abarrande in su callentu, bisonzat chi luego si firmet in logu friscu e in s'umbra. Si faghet, est menzus a non fàghere meda atividade fìsica e traballos graes in sas oras prus de calore.
7. Si faghet, est menzus a coghinare in sas oras friscas, mancari a su note pro s'in cras, gasi non si callentant sa coghina e sa domo.
8. In ora de sole parare sas fentanas cun tendas o àteru. A de die est menzus a tènnere sas fentanas serradas e a ddas abèrrere a sero o a su note cando in foras infriscat.
9. Non passare dae sa basca meda a su fritu, pro nàrrere, intrande in logu infriscadu meda dae cunditziadores.
10. Si a intro de domo ddu at calore meda, infriscare cun ventiladores o cunditziadores sos aposentos in ue si bivet. Su ventiladore non si depet pònnere acanta de sas persones e non si depet fàghere funtzionare si ddue sunt prus de 32 grados ca non serbit a nudda e podet favorèssere sa disidratatzione. Cun su cunditziadore est menzus de non fàghere calare meda sa temperaturada de a intro conforma a sa de foras.