



# ONDATE DI CALORE

## INDICAZIONI E CONSIGLI

### Conoscere il rischio

Il caldo eccessivo è un pericolo per tutti, ma sono più esposti:

- ✓ i bambini
- ✓ le persone non autosufficienti
- ✓ gli anziani
- ✓ le persone affette da malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, insufficienza respiratoria

### Cosa fare nelle emergenze

Nel caso di disturbi simultanei quali:

- ✓ senso di debolezza, vertigini, annebbiamento della vista
- ✓ crampi muscolari
- ✓ pelle secca senza sudorazione, nausea
- ✓ difficoltà respiratoria, aumento del battito cardiaco, mal di testa

DISTENDERSI SOLLEVANDO LE GAMBE

METTERE SULLA FRONTE UN PANNINO BAGNATO

CHIAMARE I SOCCORSI

### Consigli utili

- ✓ Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata
- ✓ Bere molti liquidi, soprattutto acqua, evitare bevande alcoliche, gassate o troppo fredde
- ✓ Privilegiare pasti leggeri a base di pasta, frutta e verdura
- ✓ Indossare abiti leggeri, di colore chiaro e di fibre naturali come lino e cotone
- ✓ All'aperto proteggersi con un cappello e occhiali scuri
- ✓ Arieggiare l'abitazione nelle prime ore del mattino e tenere chiuse finestre e persiane durante le ore più calde
- ✓ Bagnare spesso mani e viso per abbassare la temperatura corporea
- ✓ Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata

### A chi rivolgersi in caso di necessità

- ✓ MEDICO DI FAMIGLIA
- ✓ GUARDIA MEDICA
- ✓ PUNTO DI PRIMO INTERVENTO 118

INFORMAZIONI 800 295691

Campagna a cura del Dipartimento di Prevenzione Asl BR



ASL Brindisi

PugliaSalute

