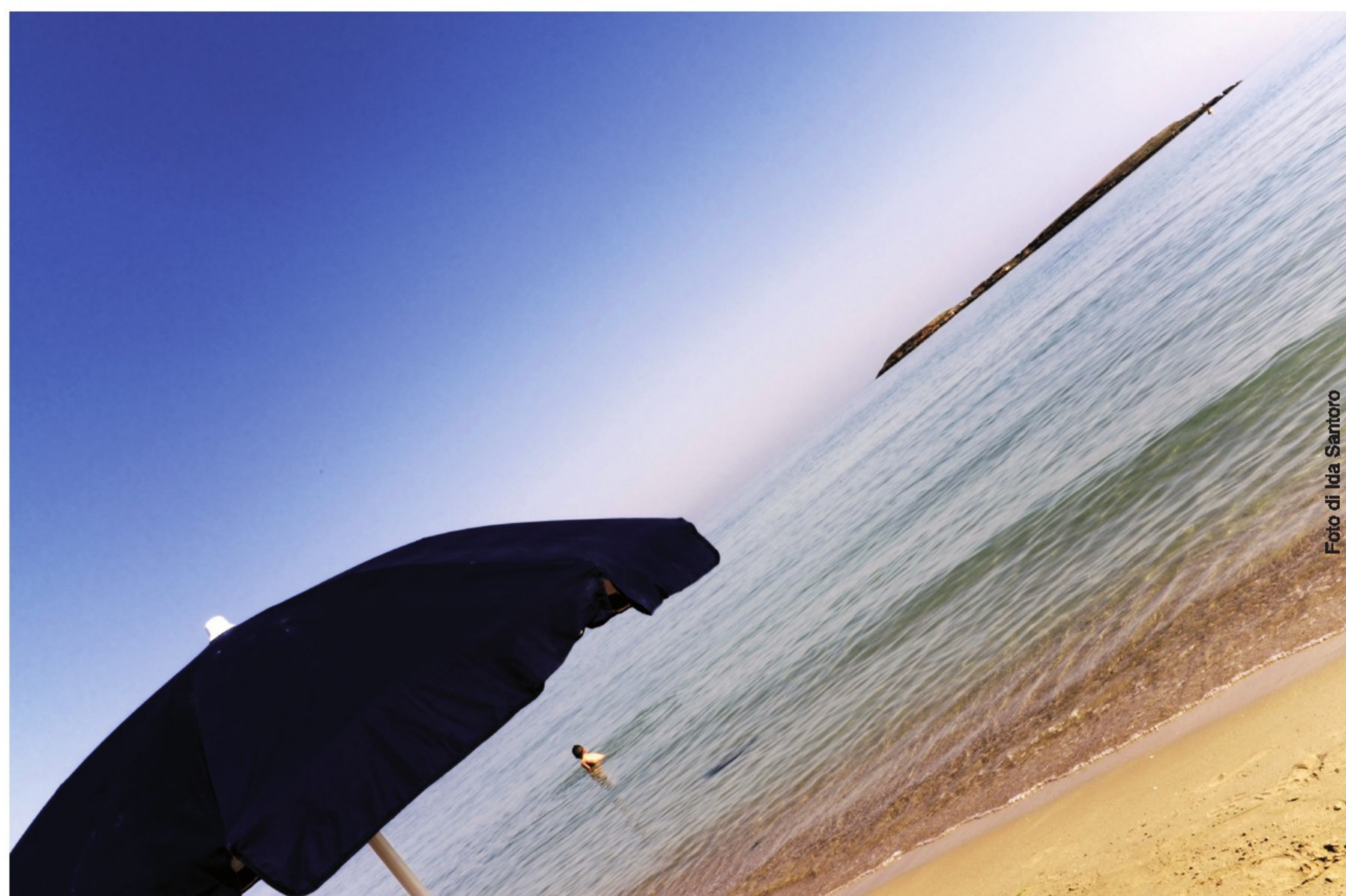




ONDATE DI CALORE

**Indicazioni
e consigli
per affrontare
il grande caldo**



Conoscere il rischio

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

- Bambini piccoli
- Persone non autosufficienti
- Persone anziane di età superiore a 75 anni, con malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari o l'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

**APPOGGIARE SULLA FRONTE UN ASCIUGA-
MANO BAGNATO O UNA BORSA DI GHIACCIO**

CHIAMARE IMMEDIATAMENTE I SOCCORSI

Consigli utili per le persone a rischio

- Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata dalle ore 11 alle ore 17
- Bere molti liquidi, anche se non si ha sete, almeno 1 litro e 1/2 al giorno; evitare però bevande alcoliche, gassate e troppo fredde
- Privilegiare pasti leggeri a base di pasta, frutta e verdura
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro preferibilmente di cotone o lino
- All'aperto riparatevi il capo dal sole
- Bagnarsi spesso mani e viso per abbassare la temperatura corporea
- Arieggiare l'abitazione nelle ore notturne, chiudere vetri e persiane durante le ore calde

A chi rivolgersi in caso di necessità

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