

REGIONE PUGLIA



EMERGENZA CALDO



CHI è più fragile

- anziani
- bambini e neonati
- malati cronici
- persone non autosufficienti
- persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto

COME possiamo vincere il caldo

- casa
- abbigliamento
- macchina
- bevande
- cibo
- farmaci
- sintomi del caldo
- persone a rischio

COSA fare in caso di bisogno

- contattare il MEDICO di FAMIGLIA (o Pediatra) che è la prima persona da consultare
- chiamare il servizio di Continuità assistenziale (Guardia medica)
- chiamare il 118

Consigli per un'estate sicura

Ambiente domestico

- migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro. In casa arieggiare gli ambienti nelle ore fresche e chiudere finestre e tapparelle nelle ore calde.

Abbigliamento

- indossare abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi del sole. Vestirsi con abiti leggeri e comodi in fibre naturali (cotone, lino, ecc.) di colore chiaro e ripararsi il capo usando cappelli leggeri di colore chiaro.

Esposizione al sole

- evitare di uscire nelle ore più calde (dalle 11,00 alle 18,00). Passare il più tempo possibile in ambienti freschi, ventilati e condizionati. Fare docce tiepide, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca per ridurre la temperatura del corpo.

Come viaggiare

- se si entra in una macchina parcheggiata al sole, aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e non lasciarvi

persone non autosufficienti (neonati, bambini, anziani, disabili) o animali, anche per poco tempo.

- se la macchina non è climatizzata, evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde (dalle 11,00 alle 18,00).
- prima di mettersi in viaggio, non bere bevande alcoliche o consumare cibi pesanti e assicurarsi di portare con sé sempre una scorta d'acqua.

Cosa bere

- bere acqua in abbondanza, anche quando non si ha sete ed evitare alcolici e bevande ghiacciate.

Come alimentarsi

- mangiare cibi semplici e leggeri, frutta e verdura in abbondanza e conservare correttamente gli alimenti deperibili (latticini, dolci con creme, gelati, carni, ecc.).

Quando si assumono farmaci

- consultare il proprio medico di famiglia prima di assumere o sospendere farmaci,

che devono essere conservati nelle confezioni originali, in luogo fresco e asciutto.

Saper riconoscere i sintomi del caldo

- consultare il proprio medico di famiglia oppure la Guardia Medica (Continuità assistenziale) in presenza di segni e sintomi dovuti al caldo associati tra loro: crampi muscolari, temperatura corporea elevata, sete, sudorazione, svenimenti, vertigini, tachicardia, nausea e vomito, mal di testa, ipotensione, sbandamento, irritabilità.

Controllare i soggetti a rischio

- le persone particolarmente suscettibili al caldo devono evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza.
- neonati e bambini, anziani (soprattutto se vivono da soli) e persone affette da patologie croniche e disabilitanti necessitano di particolare attenzione.

A chi bisogna rivolgersi in caso di bisogno

Medico di famiglia

- Il medico di famiglia (o il pediatra di libera scelta) è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la patologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

Guardia medica

- Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al servizio di Guardia medica (servizio

di Continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo dalle ore 20.00 alle ore 8.00 nei giorni feriali e dalle ore 10.00 del sabato o di un qualsiasi giorno prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o del primo giorno feriale seguente.

In attesa di soccorso

- Prendere la temperatura corporea della persona. Se possibile, traspor-

tare la persona in un luogo fresco e ventilato. Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o,

Emergenza sanitaria

- Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il 118.

in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo. Fare bere molti liquidi. Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachimiprina).

Siti utili

<http://www.salute.gov.it/> <http://www.protezionecivile.it>
<http://www.aslfg.it> <http://www.sanita.puglia.it>

Numeri utili 1500 Call Center Ministero Salute