

EMERGENZA CALDO

ASL FG informa: come **difendersi dal caldo**.

SOGGETTI A RISCHIO

Le persone suscettibili al caldo devono evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che può causare perdita di coscienza. **Neonati e bambini, anziani e persone affette da patologie croniche e disabilitanti** (soprattutto se vivono da soli) necessitano di particolare attenzione



AMBIENTE DOMESTICO

Arieggiare gli ambienti nelle ore fresche, chiudere finestre e tapparelle nelle ore calde



ABBIGLIAMENTO

Indossare capi leggeri, in fibre naturali di colore chiaro



COSA BERE

Acqua, anche quando non si ha sete, evitare alcolici e bevande ghiacciate



I SINTOMI DEL CALDO

In caso di: crampi muscolari, temperatura corporea elevata, sete, sudorazione, svenimenti, vertigini, tachicardia, nausea e vomito, mal di testa, ipotensione, sbandamenti, irritabilità, consultare il medico o la Guardia Medica



I FARMACI

Consultare il medico prima di assumere o sospendere farmaci, **conservare le confezioni originali** in un luogo fresco e asciutto



COSA MANGIARE

Cibi semplici e leggeri, **frutta e verdura**; conservare gli alimenti deperibili.



IN VIAGGIO

Rinfrescare l'abitacolo; non lasciare persone non autosufficienti o animali, anche per poco tempo; evitare viaggi nelle ore più calde; non bere bevande alcoliche o consumare cibi pesanti, avere sempre una scorta d'acqua



ESPOSIZIONE AL SOLE

Evitare di uscire nelle ore più calde, fare docce tiepide, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca per ridurre la temperatura del corpo.



MEDICO DI FAMIGLIA

Il medico di famiglia (o pediatra) è la **prima persona da consultare**, conosce le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.



EMERGENZA SANITARIA

In caso di malore o condizioni serie di pericolo di vita, attivare immediatamente il servizio di **Emergenza Sanitaria**, chiamando il **118**



GUARDIA MEDICA

la notte e nei giorni festivi il servizio è attivo:

giorni feriali (notte)
ore 20:00/08:00

giorni feriali - sabato e prefestivi
ore 10:00/08:00



IN ATTESA DI SOCCORSO

Prendere la temperatura corporea della persona, **trasportarla in un luogo fresco e ventilato**. Cercare di raffreddare il corpo avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, schizzando **acqua fresca**, non fredda, sul corpo. **Fare bere molti liquidi**. **Non somministrare farmaci antipiretici** (per esempio aspirina o tachipirina)

