

EMERGENZA CALDO - CONSIGLI PER UN'ESTATE SICURA

CHI È PIÙ FRAGILE: anziani - bambini e neonati - malati cronici - persone non autosufficienti - persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto

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

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

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.

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

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

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

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

COME POSSIAMO VINCERE IL CALDO?
ASL Foggia
PugliaSalute
AZIENDA SANITARIA LOCALE DI FOGGIA
a cura di URP ASL FG

EMERGENZA CALDO - CONSIGLI PER UN'ESTATE SICURA

COSA FARE IN CASO DI BISOGNO?



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)



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.

INFORMAZIONI UTILI



ASL Foggia
PugliaSalute

www.salute.gov.it / www.protezionecivile.it
www.aslfg.it / www.sanita.puglia.it

a cura di URP ASL FG