

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

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.

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.

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.

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**

COSA BERE

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

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.

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.

COME POSSIAMO VINCERE IL CALDO?

ASL^{FG}

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**.



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.



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).



INFORMAZIONI UTILI

ASL^{FG}

AZIENDA SANITARIA LOCALE DI FOGGIA

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

 **1500** - Call Center Ministero Salute

a cura di URP ASL FG

