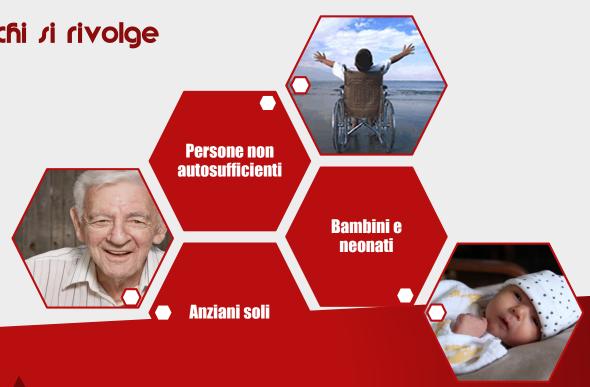


Emergenza Caldo Piano di sorveglianza e di risposta agli effetti sulla 15 giugno-15 settembre salute umana delle ondate di calore anomalo

In cora consiste ed a chi si rivolge

Interventi sanitari e sociali che possono contribuire a mitigare l'effetto del caldo sulla salute, in particolare per le alte temperature.





Emergenza Caldo Consigli per un'estate sicura



Ambiente domestico: Migliorare il clima dell'ambiente domestico. 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, ...) di colore chiaro e ripararsi la testa 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).

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, ...).

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 ed 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, calo della pressione arteriosa, 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.



Emergenza Caldo A chi rivolgerzi

Medico di Medicina Generale

• Il Medico di Medicina Generale (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 posologia ed il tipo di farmaci assunti dai propri 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.

Emergenza Sanitaria 118

• 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.

Prendere la temperatura corporea della persona.

Cercare di raffreddare il corpo il più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o in alternativa schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo.

In attesa di soccorso

 $Se\ possibile,\ trasportare\ la\ persona\ in\ luogo\ fresco\ e\ ventilato.$

Fare bere molti liquidi.

Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachipirina).

Approfondimenti: sono disponibili sul sito del Ministero della Salute, dove sono scaricabili numerosi opuscoli informativi sulle precauzioni per bambini, anziani, animali, viaggi, ecc.: www.salute.gov.it/caldo/