

## NUMERI UTILI

IN CASO DI MALESSERE DURANTE LE ORE NOTTURNE O NEI GIORNI FESTIVI CHIAMARE LA **GUARDIA MEDICA** AL NUMERO TELEFONICO **0421 272744**.

NEL CASO DI MALORE IMPROVVISO O IN CONDIZIONI UN SERIO PERICOLO ATTIVARE IL SERVIZIO DI **EMERGENZA SANITARIA** CONTATTANDO IL **118**.

LA REGIONE VENETO HA ISTITUITO UN NUMERO VERDE PER INFORMAZIONI, ORIENTAMENTI ED INDICAZIONI, ATTIVO 24 ORE SU 24:

**SERVIZIO FAMIGLIA SICURA**  
**800.462.340**



**IN CONDIZIONI DI CALDO ELEVATO PRESTARE ATTENZIONE A PARENTI O VICINI DI CASA ANZIANI CHE POSSONO AVER BISOGNO DI AIUTO, SOPRATTUTTO SE VIVONO SOLL. AIUTATECI COMUNICANDO ALL'UFFICIO DI POLIZIA MUNICIPALE EVENTUALI NOMI ED INDIRIZZI DI PERSONE SOLE O CONSIDERATE A RISCHIO.**



COMUNE DI PRAMAGGIORE  
ASSESSORATO AI SERVIZI SOCIALI



PROTEZIONE CIVILE

## PREVENZIONE COLPI DI CALORE

### CHE COS'È UN'ONDATA DI CALORE

UN PERIODO PROLUNGATO DI CONDIZIONI METEOROLOGICHE CARATTERIZZATO DA **ELEVATE TEMPERATURE** E A VOLTE DA **ALTI TASSI DI UMIDITÀ RELATIVA**.

### QUALI SONO GLI EFFETTI SULL'ORGANISMO

NORMALMENTE IL CORPO SI RAFFREDDA SUDANDO, MA IN CERTE CONDIZIONI AMBIENTALI, QUESTO MECCANISMO NON È SUFFICIENTE. SE, AD ESEMPIO IL TASSO DI UMIDITÀ È MOLTO ELEVATO, IL SUDORE EVAPORA LENTAMENTE E QUINDI IL CORPO NON SI RAFFREDDA, RAGGIUNGENDO IN ALCUNI CASI ANCHE I 40°, DANNEGGIANDO GLI ORGANI VITALI. LA CAPACITÀ DI REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA È CONDIZIONATA DA DIVERSI FATTORI COME L'ETÀ (BAMBINI E ANZIANI), STATO DI MALATTIA CON PRESENZA DI FEBBRE, PRESENZA DI PATOLOGIE CRONICHE, ASSUNZIONE DI ALCUNI FARMACI, USO DI ALCOOL E DROGHE.

### CHI È A RISCHIO

- **PERSONE ANZIANE** CHE SOFFRONO DI MALATTIE CARDIOVASCOLARI, IPERTENSIONE, PATOLOGIE RESPIRATORIE CRONICHE, INSUFFICIENZA RENALE CRONICA, MALATTIE NEUROLOGICHE.



- **LE PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI** POICHÉ DIPENDONO DA ALTRI PER LA REGOLAZIONE DELLA TEMPERATURA DELL'AMBIENTE IN CUI VIVONO E PER L'ASSUNZIONE DI LIQUIDI.

- **LE PERSONE CHE ASSUMONO REGOLARMENTE FARMACI** CHE POSSONO COMPROMETTERE LA TERMOREGOLAZIONE DEL FISICO E AUMENTARE LA PRODUZIONE DI CALORE.

- **I NEONATI E I BAMBINI PICCOLI** PER LA RIDOTTA SUPERFICIE CORPOREA E LA MANCANZA DI UNA COMPLETA AUTOSUFFICIENZA, POSSONO ESSERE ESPOSTI AL RISCHIO DI UN AUMENTO ECCESSIVO DELLA TEMPERATURA CORPOREA E AD UNA DISIDRATAZIONE, CON CONSEGUENZE DANNOSE SUL SISTEMA CARDIOCIRCOLATORIO, RESPIRATORIO E NEUROLOGICO.

- **CHI FA ESERCIZIO FISICO O SVOLGE UN LAVORO INTENSO ALL'ARIA APERTA** PUÒ DISIDRATARSI PIÙ FACILMENTE DI ALTRI.

## QUALI SONO I SINTOMI

- **I CRAMPI** CHE SONO CAUSATI DA UNO SQUILIBRIO ELETTROLITICO O DA UNA CARENZA DI SODIO. IN QUESTO CASO È CONSIGLIABILE FAR ASSUMERE AL PAZIENTE UNA POSIZIONE CON GLI ARTI SUPERIORI SOLLEVATI DI ALMENO 4 CM. RISPETTO AL CUORE, RINFRESCANDO CON ACQUA FRESCA GLI ARTI INFERIORI.

- **L'EDEMA** È LA CONSEGUENZA DI UNA VASODILATAZIONE PERIFERICA PROLUNGATA CHE CAUSA UN RISTAGNO DI SANGUE NELLE ESTREMITÀ INFERIORI. UN RIMEDIO SEMPLICE ED EFFICACE CONSISTE NEL TENERE LE GAMBE SOLLEVATE, OPPURE EFFETTUARE DELLE DOCCE FREDDI AGLI ARTI INFERIORI, CON MOVIMENTO DAL BASSO VERSO L'ALTO E DALL'INTERNO VERSO L'ESTERNO FINO ALLA SOMMITÀ DELLA COSCIA. L'EDEMA PUÒ ESSERE ASSOCIATO A SCOMPENSO CARDIACO.

- **LA LIPOTIMIA**, CHE È CARATTERIZZATA DA UN'IMPROVVISATA PERDITA DI COSCIENZA, CAUSATA DA UN CALO DI PRESSIONE ARTERIOSA CON CONSEGUENTE DIMINUIZIONE DI APPORTO DI SANGUE AL CERVELLO. LO SVENIMENTO PUÒ ESSERE PREVENUTO SE, AI PRIMI SINTOMI, QUALI VERTIGINI, SUDORE FREDDO, OFFUSCAMENTO DELLA VISTA E SECCHIZIA DELLE FAUCI, SI FA ASSUMERE AL PAZIENTE UNA POSIZIONE DISTESA CON GAMBE SOLLEVATE RISPETTO AL CUORE.

- **LO STRESS DA CALORE** CHE È UN SINTOMO DI MAGGIORE GRAVITÀ E SI MANIFESTA CON UN SENSO DI DISORIENTAMENTO, MALESSERE GENERALE, DEBOLEZZA, NAUSEA, VOMITO, CEFALEA, TACHICARDIA E IPOTENSIONE, CONFUSIONE, IRRITABILITÀ. SE NON VIENE TRATTATO IN TEMPO SI PUÒ TRASFORMARE IN COLPO DI CALORE. IL TRATTAMENTO D'URGENZA CONSISTE NELLO SPOSTARE IL PAZIENTE IN AMBIENTE FRESCO E REINTEGRARE I LIQUIDI MEDIANTE BEVANDE RICCHE DI SALI MINERALI E ZUCCHERI. NEI CASI PIÙ GRAVI IL PAZIENTE DEVE ESSERE RINFRESCATO TOGLIENDO GLI INDUMENTI, BAGNANDOLO CON ACQUA FREDDA O APPLICANDO DEGLI IMPACCHI FREDDI SUGLI ARTI.

## UTILIZZO E CORRETTA ASSUNZIONE DEI FARMACI

INDICAZIONI PER I PAZIENTI:

- NON TUTTI I FARMACI POSSONO ESSERE ASSUNTI IN PRESENZA DI ELEVATE TEMPERATURE, PER CUI BISOGNA SEGNALARE AL MEDICO CURANTE QUALSIASI MALESSERE ANCHE LIEVE IN CONCOMITANZA DI TERAPIA FARMACOLOGICA.

- I MEDICINALI CHE POSSONO POTENZIARE GLI EFFETTI NEGATIVI DEL CALDO SONO IN GRAN PARTE QUELLI ASSUNTI PER MALATTIE IMPORTANTI. NON DEVONO ESSERE SOSPESI **AUTONOMAMENTE TERAPIE IN CORSO**, MA VA CONSULTATO SEMPRE IL MEDICO.

- DURANTE IL PERIODO ESTIVO CONSERVARE IN FRIGORIFERO ANCHE I PRODOTTI CHE PREVEDONO UNA TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE NON SUPERIORE AI 25 - 30 °C. EVENTUALMENTE CONSERVARE IL PRODOTTO ALL'ESTERNO DEL FRIGO SOLO BREVI PERIODI.

## CONSIGLI UTILI

1. **EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE DELLA GIORNATA** (TRA LE ORE 12 E LE 18)
2. CERCARE DI **RENDERE IL PIÙ FRESCO POSSIBILE L'AMBIENTE IN CUI SI VIVE** (USARE CON ATTENZIONE E MODERAZIONE I CONDIZIONATORI E I VENTILATORI E COPRIRSI QUANDO SI PASSA DA UN AMBIENTE CALDO AD UNO FRESCO).
3. **BERE MOLTO** (ALMENO 2 LITRI DI ACQUA) **ANCHE SE NON SE NE SENTE IL BISOGNO; EVITARE LE BIBITE GASATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDDI.**
4. **LIMITARE I CAFFÈ E LE BEVANDE ALCOLICHE** CHE AUMENTANO LA SUDORAZIONE E LA SENSAZIONE DI CALDO.
5. PREFERIRE **PASTI LEGGERI, FACILI DA DIGERIRE, NON GRASSI, PRIVILEGIANDO LA PASTA, LA FRUTTA E LA VERDURA, ED EVITANDO CARNI E INSACCATI.**
6. **VESTIRSI CON INDUMENTI LEGGERI DI COLORE CHIARO, DI FIBRE NATURALI COME LINO E COTONE;** USARE UN COPRICAPO QUANDO SI ESCE, SOPRATTUTTO NELLE ORE CON IL SOLE PIÙ ALTO.
7. EVENTUALMENTE **RECARSI PRESSO STRUTTURE CLIMATIZZATE** (CENTRO ANZIANI, BIBLIOTECA COMUNALE).
8. **NON INTERROMPERE O MODIFICARE MAI DI PROPRIA INIZIATIVA,** SENZA AVER CONSULTATO IL PROPRIO MEDICO, **UNA CURA CHE SI STA SEGUENDO.**
9. SE POSSIBILE ADOTTARE L'ABITUDINE DI **FARE FREQUENTI DOCCE NON CALDE SENZA ASCIUGARSI.**
10. **NON FARE ATTIVITÀ FISICA NELLE ORE CALDE.**
11. **NON SOSTARE AL SOLE.**