

RICONOSCERE I SINTOMI DEL COLPO DI CALORE

- ◆ MANCANZA DI APPETITO
- ◆ INSONNIA
- ◆ CAPOGIRI O SVENIMENTI
- ◆ MAL DI TESTA
- ◆ RONZIO ALLE ORECCHIE
- ◆ STATO DI AGITAZIONE CONFUSIONALE
- ◆ CRAMPI MUSCOLARI
- ◆ PALPITAZIONI
- ◆ MANCANZA DI RESPIRO
- ◆ AUMENTO DELLA TEMPERATURA DEL CORPO
- ◆ DIMINUZIONE IMPORTANTE DELLA QUANTITA' DI URINA

IN CASO DI COLPO DI CALORE

- ◆ TENERE LA PERSONA IN LUOGO FRESCO E VENTILATO
- ◆ USARE UN VENTILATORE
- ◆ ESEGUIRE SPUGNATURE CON ACQUA FRESCA SU FRONTE, POLSI, COLLO, INGUINE
- ◆ PORRE UNA BORSA DI GHIACCIO SUL CAPO
- ◆ DARE DA BERE ACQUA FRESCA

CHI CONTATTARE PER INFORMAZIONI O EMERGENZA



NUMERO VERDE
800-535535

NUMERO UNICO ULSS 4
0421 227818

PER EMERGENZE E URGENZE
118

PER SAPERNE DI PIU'

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

REGIONE DEL VENETO



ULSS4
VENETO ORIENTALE

Servizio Igiene e Sanità Pubblica



QUANDO FA TROPPO CALDO

COMPORAMENTI CORRETTI: COSA MANGIARE E BERE

SI

- ◆ PASTI LEGGERI
- ◆ TANTA FRUTTA E VERDURA
- ◆ ACQUA ANCHE SE NON SI HA SETE



NO

- ◆ CIBI GRASSI E INSACCATI
- ◆ BIBITE GASATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDE

CON MODERAZIONE

- ◆ CAFFE' E ALCOLICI
- ◆ INTEGRATORI: CONSULTARE PRIMA IL PROPRIO MEDICO

ABITUARSI A

- ◆ Riposare frequentemente
- ◆ Seguire le previsioni del tempo per sapere quando sono previste le temperature più calde

COME VESTIRSI

- ◆ Indossare indumenti leggeri, comodi, di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino
- ◆ Le persone allettate non devono essere troppo coperte.

CHI E' A RISCHIO

- ◆ ANZIANI E BAMBINI PICCOLI
- ◆ PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI E PORTATORI DI HANDICAP
- ◆ CHI SOFFRE DI DIABETE
- ◆ CHI SOFFRE DI IPERTESIONE
- ◆ CHI SOFFRE DI MALATTIE RENALI
- ◆ CHI SOFFRE DI STASI VENOSA
- ◆ CHI ASSUME FARMACI

IN CASA

- ◆ Usare tende per non far entrare il sole
- ◆ Chiudere le imposte nelle ore più calde
- ◆ Quando si è in casa trattenersi nei locali più freschi
- ◆ Limitare l'uso del forno e dei fornelli
- ◆ Non rimanere sprovvisti di alimenti principali come frutta e verdura, pasta
- ◆ Se usate i ventilatori non dirigerli direttamente sul corpo
- ◆ Fare frequenti docce tiepide per rinfrescarsi
- ◆ Tenere a portata di mano questo depliant con i numeri utili



FUORI CASA

- ◆ Evitare di uscire nelle ore calde della giornata
- ◆ Portare sempre con sé una bottiglia di acqua
- ◆ Non sostare al sole
- ◆ Usare un copricapo
- ◆ Non lasciare mai nessuno in auto se è parcheggiata al sole, neppure per brevi periodi
- ◆ Non fare attività fisica nelle ore calde
- ◆ Preferire luoghi chiusi con aria condizionata