

Cosa fare in caso di ondate di calore



**bere molti liquidi
non bere alcolici e limitare il caffè**



**seguire una dieta bilanciata
con molta frutta e verdura**

SE SI DEVE USCIRE EVITARE LE ORE DI PUNTA DALLE 12 ALLE 17



**stare in casa nelle ore calde
ventilare gli ambienti**



bagnarsi spesso



**non sostare al sole
non fare attività fisica**



**indossare abiti leggeri e chiari
portare cappello ed occhiali**

NON CAMBIARE I FARMACI CHE SI ASSUMONO SENZA CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO



Chi contattare:

Medici di famiglia

Pediatri

Farmacisti

Distretti sanitari

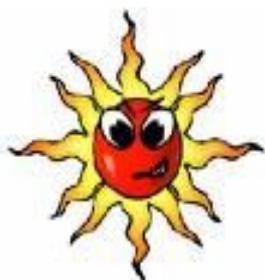
**Servizi sociali del Comune:
(numero verde 800462340)**

Case di riposo

EMERGENZA

CALDO

COME AFFRONTARLA



In caso di colpo di calore

- **Attivare il servizio di Emergenza Sanitaria (118)**

In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- togliere i vestiti alla persona che si sente male;
- portarla in luogo fresco e ventilato;
- fare spugnature di acqua;
- mettere una borsa di ghiaccio sulla testa.

chi rischia di più:

- **anziani**
- **bambini da 0 a 4 anni**
- **persone non autosufficienti**
- **persone con malattie croniche:**
 - *diabetici*
 - *ipertesi*
 - *bronchitici cronici*
 - *cardiopatici*
 - *affetti da malattie renali*
- **persone che assumono farmaci in modo continuativo**

A cura di

Distretti Sanitari - ULSS 20

Dipartimento di Prevenzione - ULSS 20