



COMUNE DI TRECENTA

Piazza G. Marconi, 1 - 45027 Trecenta (RO)

ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO

COSA FARE PER DIFENDERE LA NOSTRA SALUTE DAI RISCHI DELLE ONDATE DI CALORE IN PARTICOLARE PER LE PERSONE AL DI SOPRA DEI 75 ANNI E GLI ULTRA65ENNI CON PATOLOGIE CRONICHE INVALIDANTI O IN CONDIZIONE DI SOLITUDINE O DI "FRAGILITÀ"

ATTENZIONE

LA COMPARSA DI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI SINTOMI È UN IMPORTANTE SEGNALE DI ALLARME E DEVE FAR SOSPETTARE UN MALORE DOVUTO ALL'ECESSO DI CALDO:

mal di testa • debolezza • senso di svenimento • nausea • sete intensa • crampi muscolari • confusione mentale • dolori al torace • tachicardia • temperatura corporea elevata • perdita di coscienza

IN CASO DI MALORE DA ECESSO DI CALDO OCCORRE:

- chiamare subito il soccorso sanitario **118**
- distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato
- sollevare le gambe in alto rispetto al resto del corpo
- fare bere acqua
- tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso e il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestate attenzione a vicini di casa **ANZIANI che possono avere bisogno di aiuto**



QUANDO FA MOLTO CALDO

- Evita di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le 18
- Se esci, indossa indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e ripara il capo con un cappello; usa occhiali da sole e proteggi la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo
- Se usi l'auto, metti le tendine parasole e prima di salire fa circolare l'aria
- Non lasciare mai persone, bambini o animali nell'auto chiusa, in sosta e al sole
- Limita l'attività fisica intensa o lavori pesanti

IN CASA

- Durante le ore del giorno tieni chiuse le finestre e scherma con tende quelle esposte al sole
- Trascorri, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- Rinfresca l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- Se usi il condizionatore, regola la temperatura tra i 25-27°C e pulisci regolarmente i filtri
- Copriti nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo
- Durante la notte e al mattino presto apri le finestre e fai aerare gli ambienti
- Fai bagni e docce frequenti con acqua tiepida per abbassare la temperatura
- Bagna viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate poni un panno bagnato sulla nuca
- Evita l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia

BEVI MOLTA ACQUA E MANGIA CIBI LEGGERI

- Bevi molta acqua al giorno (almeno 2 litri) anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico
- Se sei anziano, bevi anche se non ne senti il bisogno
- Evita di bere alcolici e limita l'uso di caffè, di bevande gassate o troppo fredde

- Consuma pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata; preferisci pesce e cibi leggeri, con alto contenuto di acqua (frutta e verdura) e qualche gelato
- Stai attento alla conservazione degli alimenti evitando di lasciarli all'aperto per più di 2 ore
- Stai attento alla conservazione dei farmaci e lasciali nella loro confezione, lontano da fonti di calore o riponi in frigorifero quelli per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C
- Consulta il medico curante per eventuali aggiustamenti delle terapie
- Segnala al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica
- Non sospendere mai di tua iniziativa la terapia in corso

SORVEGLIA E PRENDITI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO

- Presta attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli
- Se puoi, aiutali a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia ecc. oppure chiama la Centrale Operativa Sociale
- Segnala alla Centrale Operativa Sociale eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (come i senza dimora o gli anziani in condizioni di grave bisogno)

L'ECESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALMENTE IN:

- anziani al di sopra dei 75 anni, con malattie croniche o in condizioni di solitudine
- persone disabili
- persone che fanno uso sistematico di farmaci
- neonati e bambini molto piccoli (0-4 anni)

PER I CONSIGLI E LE CURE DEL CASO, CI SI PUO' RIVOLGERE :

- AL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA
- ALLA GUARDIA MEDICA
- ALLA COT (CENTRALE OPERATIVA TERRITORIALE AZIENDALE)

IN CASO DI SINTOMI GRAVI, SPECIALMENTE SE SI DOVESSERO RICONTRARE PROBLEMI DI NATURA RESPIRATORIA, CRISI CONVULSIVE O PERDITA DI COSCIENZA CHIAMARE IMMEDITAMANTE IL NUMERO TELEFONICO 118 (SUEM).

NUMERI UTILI		ORARIO
SUEM	118	SEMPRE ATTIVO
GUARDIA MEDICA	118	GIORNI FERIALI: dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del mattino seguente SABATO E GIORNI PREFESTIVI: dalle ore 10.00 alle ore 8.00 del primo giorno non festivo GIORNI FESTIVI: SEMPRE ATTIVO
COT (Centrale Operativa Territoriale Aziendale)	0425 393674 0425 394891 0425 394892 0425 394893	DAL LUNEDI' AL VENERDI' dalle ore 8.00 alle ore 17.00
	320 7978884	TUTTI I GIORNI FERIALI: dalle ore 17.00 alle ore 8.00 del giorno successivo SABATO E GIORNI FESTIVI dalle ore 8.00 alle ore 8.00 del giorno successivo