

## CHIAMI QUALCUNO SE MANIFESTA

- ◆ 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
- ◆ IL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA O IL PEDIATRA
- ◆ L'OSPEDALE
- ◆ IL DISTRETTO SANITARIO
- ◆ IL FARMACISTA
- ◆ LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO
- ◆ IL PRESIDIO SANITARIO SE E' IN VACANZA

## IN CASO DI COLPO DI SOLE

- ◆ 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



**800462340 NUMERO VERDE**

**0421 227111 NUMERO UNICO PER ULSS 4**

**118 PER EMERGENZE E URGENZE**

REGIONE DEL VENETO



**ULSS4**  
VENETO ORIENTALE

Dipartimento di prevenzione



# QUANDO FA TROPPO CALDO

**CONSIGLI UTILI PER LA SALUTE**

GIUGNO 2019

## COMPORAMENTI CORRETTI: COSA MANGIARE E BERE

### SI A :

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



### NO A

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

### CON MODERAZIONE

- ◆ CAFFE' E ALCOLICI

CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO

PRIMA DI ASSUMERE gli INTEGRATORI

## ABITUARSI A

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

### Come vestirsi

- ◆ Indossare indumenti leggeri , chiari e comodi, di fibre naturali come cotone e lino
- ◆ Se c'è in casa un familiare malato o anziano costretto a letto assicurarsi che non si copra troppo.

### CHI E' A RISCHIO:

- ◆ ANZIANI E BAMBINI PICCOLI
- ◆ DIABETICI
- ◆ IPERTESI
- ◆ PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI E PORTATORI DI HANDICAP
- ◆ CHI SOFFRE DI MALATTIE RENALI
- ◆ CHI SOFFRE DI MALATTIE VENOSE
- ◆ CHI ASSUME FARMACI
- ◆ LE PERSONE CHE VIVONO SOLE

### 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 o 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
- ◆ Recarsi presso strutture con aria condizionata (case di riposo centri ricreativi per anziani, altri luoghi pubblici)