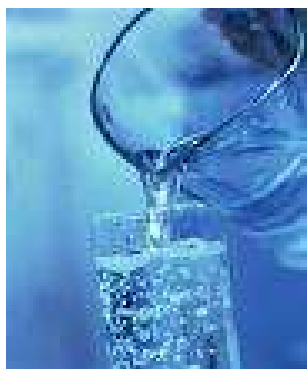


# Cosa fare in caso di ondate di calore



**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

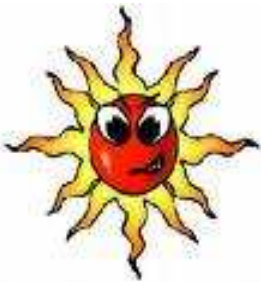
Servizi sociali del Comune:  
(numero verde 800462340)

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  
Distretto Sanitario n.1 ULSS 20  
Dipartimento di Prevenzione ULSS 20