

QUANDO FA MOLTO CALDO

- ~ Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le ore 18
- ~ Limitate l'attività fisica intensa
- ~ Indossate indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello; usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari
- ~ Se uscite in auto, usate tendine parasole; non lasciate mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole

BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI

~ Bevete molta acqua al giorno, anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico

~ Evitate di bere alcolici e limitate l'uso di caffè, ecc.

~ Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc

~ Consultate il medico curante per eventuali aggiustamenti delle terapie



IN CASA

Durante le ore del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole

- ~ Trascorrete, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- ~ Rinfrescate l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- ~ Durante la notte ed al mattino presto aprite le finestre e fate aerare gli ambienti
- ~ Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo




Ministero della Salute
call center 1500
per l'emergenza estiva

QUANDO LA TEMPERATURA È AL DI SOPRA DEI VALORI USUALI PER ALCUNI GIORNI

L'ECESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE

DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALMENTE IN:

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

ATTENZIONE: la comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso 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 - etc

118



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 e tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso ed il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestare attenzione a vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto

Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito <http://www.ministerosalute.it/>



ccm

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

Illustrazioni: Ludovica Valori



Ministero della Salute

call center 1500
per l'emergenza estiva



Ministero della Salute

stampa: C.S. De Vittoria srl - Roma