

**A CHI RIVOLGERSI
IN CASO
DI NECESSITA'**

- ✓ MEDICO DI FAMIGLIA
- ✓ GUARDIA MEDICA
- ✓ 118

Per l'emergenza caldo
è attivo il numero Verde



N° VERDE COMUNE CATANZARO
800 119811



**AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
DI CATANZARO**

**ordatore di
CATANZARO**
indicazioni e consigli

DIPARTIMENTI DI PREVENZIONE
pieghevole a cura di
UNITA' OPERATIVA IGIENE E SANITA' PUBBLICA ex AS7
Direttore: dott. Giuseppe De Vito

Con la collaborazione di:
Rita Colace - UOISP
Donatella Bosco - Distretto 1 di Catanzaro
Teresa Barberio - Distretto 2 di Catanzaro-Lido
Michele Raffa - Distretto 3 di Soverato
Vincenzo Ursini - Ufficio Stampa Aziendale

ondate di CALORE

Indicazioni e consigli

Per i prossimi anni sono previsti periodi estivi caratterizzati da temperature sempre più elevate e da ondate di calore improvvise.

I PIU' INTERESSATI

- ✓ **BAMBINI PICCOLI**
 - ✓ **PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI**
 - ✓ **PERSONE ANZIANE:**
 - con malattie endocrine (diabete)
 - con disturbi psichici e neurologici
 - con disturbi cardiovascolari
 - con broncopneumopatie cronico ostruttive
 - con insufficienza renale
- che vivono sole e nelle grandi aree urbane

CONSIGLI UTILI PER LE PERSONE A RISCHIO

- 1) EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE**
- 2) BERE MOLTI LIQUIDI ED ESCLUDERE ALCOLICI E BEVANDE TROPPO FREDE**
- 3) PRIVILEGIARE PASTI LEGGERI A BASE FRUTTA E VERDURA**
- 4) INDOSSARE ABITI CHIARI DI COTONE O LINO**
- 5) BAGNARSI SPESSO MANI E VISO**
- 6) EVITARE SFORZI FISICI**
- 7) AREARE L'ABITAZIONE NELLE ORE NOTTURNE**

COSA FARE NELL'EMERGENZA

IN CASO DI DISTURBI SIMULTANEI QUALI:

- SENSO DI DEBOLEZZA**
- VERTIGINI**
- ANNEBBIAMENTO DELLA VISTA**
- CRAMPÌ MUSCOLARI**
- PELLE SECCA SENZA SUDORAZIONE**
- NAUSEA**
- DIFFICOLTA' RESPIRATORIE**
- AUMENTO DEL BATTITO CARDIACO**
- MAL DI TESTA**

- DISTENDERSI SOLLEVANDO LE GAMBE**
- APPOGGIARE SULLA FRONTE UNA ASCIUGAMANO BAGNATA O UNA BORSA DI CHIACCIO**
- CHIAMARE IMMEDIATAMENTE I SOCCORSI**