



**Informazioni standard sull' emergenza caldo per le Aziende U.U.LL.SS.SS. da diffondere alla popolazione.**

**cosa si comunica**

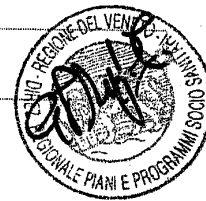
1. inizio e fine allarme
2. elenco categorie a rischio
3. stili di vita salutari
4. consigli pratici
5. comportamenti a rischio
6. a chi rivolgersi

**chi rischia di più**

1. i bambini tra 0 e 4 anni
2. gli anziani
3. i diabetici
4. gli ipertesi
5. chi soffre di malattie venose
6. le persone non autosufficienti
7. chi ha patologie renali
8. chi è sottoposto a trattamenti farmacologici

**consigli pratici**

1. bere molti liquidi (2 litri di acqua al giorno)
2. stare in casa nelle ore calde (12-17)
3. ventilare gli ambienti
4. indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non sintetici
5. seguire una dieta bilanciata con molta frutta e verdura
6. usare cappelli e occhiali
7. non fare attività fisica nelle ore calde
8. non bere alcool e limitare i caffè
9. non sostare al sole
10. non modificare le cure che si stanno seguendo
11. bagnarsi spesso



**in caso di colpo di calore**

1. tenere la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato
2. usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata
3. eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo inguine
4. porre una borsa di ghiaccio sul capo
5. integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali
6. raffreddare la cute con dell'acqua o avvolgendo la persona colpita con un panno fresco e bagnato

**chi contattare**

1. medici di famiglia
2. pediatri
3. farmacisti
4. assistenti sociali
5. case di riposo
6. ospedali
7. distretto socio-sanitario
8. associazioni volontariato
10. presidi sanitari nei luoghi di vacanza

**mezzi utilizzabili per la comunicazione**

1. televisioni e carta stampata
2. sms
3. internet
4. numeri verdi
5. cartellonistica
6. depliant e opuscoli informativi