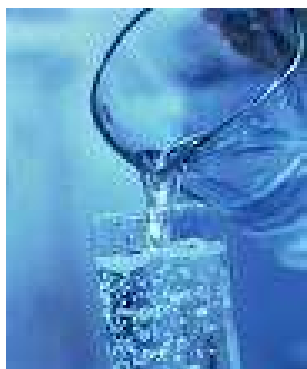


Cosa fare in caso di ondate di calore



**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

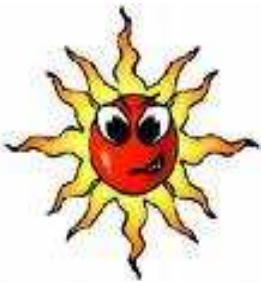
Servizi sociali del Comune:
(numero verde 800462340)

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