

# Cosa fare in caso di ondate di calore



**stare in casa nelle ore calde  
ventilare gli ambienti**



**bagnarsi spesso**

**Se si deve uscire evitare le ore di punta dalle 12 alle 17**



**non sostare al sole  
non fare attività fisica**



**indossare abiti leggeri e chiari  
portare cappello ed occhiali**



**Bere molti liquidi  
Non bere alcolici e limitare il caffè**



**seguire una dieta bilanciata  
con molta frutta e verdura**

**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:

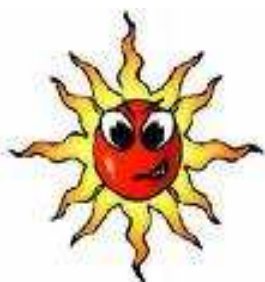
(numero verde 800462340)

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