

ALLERTA GRANDE CALDO:

I CONSIGLI PER DIFENDERSI



BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI

- Bevete MOLTA ACQUA anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico;
- Mangiate FRUTTA FRESCA;
- EVITATE di bere ALCOLICI e LIMITATE l'uso di CAFFE';
- Consumate PASTI LEGGERI E FRAZIONATI durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc...

QUANDO FA CALDO

- EVITATE DI USCIRE all'aria aperta NELLE ORE PIU' CALDE della giornata, tra le ore 12 e le ore 18;
- LIMITATE L'ATTIVITA' 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, NON LASCIATE MAI PERSONE o ANIMALI NELL'AUTO CHIUSA sotto al sole, VENTILATE l'abitacolo prima di iniziare il viaggio, tenete in auto una SCORTA D'ACQUA;

IN CASA

- Durante le ore del giorno tenete CHIUSE le FINESTRE e schermate con TENDE quelle esposte al sole;
- Trascorrete, se possibile, anche solo alcune ore in AMBIENTI CONDIZIONATI;
- Rinfrescate l'ambiente con CONDIZIONATORI, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone;
- Durante la notte e al mattino presto aprite le finestre e fate AERARE gli ambienti;
- BAGNI e DOCCE FREQUENTI abbassano la temperatura del corpo;

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, CRAMPI MUSCOLARI, GONFIORE soprattutto ALLE GAMBE, CONFUSIONE MENTALE, TACHICARDIA, TEMPERATURA CORPOREA ELEVATA, PERDITA DI COSCIENZA ecc...

L'ECESSO DI CALORE può causare DISIDRATAZIONE e MALORI ANCHE GRAVI specialmente in

Donne in gravidanza, persone con disturbi psichici, persone che fanno uso di alcol e droghe, anziani al di sopra dei 75 anni, persone con malattie croniche, disabili, persone che fanno uso sistematico di farmaci, neonati e bambini, persone che fanno esercizio fisico o svolgono un lavoro intenso all'aria aperta.

IN CASO DI MALORE DA ECCESSO DI CALDO

DISTENDETE la persona colpita da malore IN un LUOGO FRESCO E VENTILATO, SOLLEVATE LE GAMBE in alto rispetto al resto del corpo, FATE BERE ACQUA e tentate di abbassare la temperatura corporea BAGNANDO IL VISO ED IL CORPO con acqua

A CHI RIVOLGERSI



MEDICO di MEDICINA GENERALE o PEDIATRA di Libera Scelta:
per assistenza, informazioni, consigli e segnalazioni
in caso di necessità potrà attivare protocolli di assistenza programmata domiciliare

CENTRALE OPERATIVA TERRITORIALE

Tel. 0424 885999

dal lunedì al venerdì: ore 8.00 – 18.30

il sabato: ore 8.00 – 13.30

GUARDIA MEDICA

Nelle fasce orarie in cui queste non sono attive, gli utenti possono rivolgersi direttamente al **SERVIZIO DI CONTINUITA' ASSISTENZIALE (GUARDIA MEDICA)**

tel. 0424 888000

dal lunedì al venerdì: ore 20.00 – 8.00

nei giorni prefestivi e festivi dalle ore 10.00 del sabato/prefestivo alle ore 8.00 del lunedì successivo

PRONTO SOCCORSO

Una particolare attenzione viene chiesta agli utenti nell'*utilizzo corretto* del **118**, che è *riservato esclusivamente a situazioni di reale emergenza*: è dunque opportuno telefonare al Servizio solo in caso di svenimento, emorragia, dolore toracico, caduta dall'alto, incidente stradale ed in tutti quei casi in cui potrebbe esserci pericolo di vita o comunque di gravi lesioni

SERVIZIO SOCIALE DELL'UNIONE MONTANA MAROSTICENSE

Comuni di Marostica, Mason Vic.no, Molvena e Pianezze

Tel. 0424 479303

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

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