

CHIAMO QUALCUNO SE MANIFESTA

- ♦ MANCANZA DI APETITO
- ♦ INSONNIA
- ♦ CAPOGIRI O SVENIMENTI
- ♦ MAL DI TESTA
- ♦ RUMORE ALLE ORECCHIE
- ♦ STATO DI AGITAZIONE CONFUSIONALE
- ♦ CRAMPI MUSCOLARI
- ♦ PALPITAZIONI
- ♦ MANCANZA DI RESPIRO
- ♦ AUMENTO DELLA TEMPERATURA DEL CORPO
- ♦ DIMINUIZIONE IMPORTANTE DELLA QUANTITA' DI URINA
- ♦ IL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA O IL PEDIATRA
- ♦ L'OSPEDALE
- ♦ IL DISTRETTO SANITARIO
- ♦ IL FARMACISTA
- ♦ LE ASSOCIAZIONI DI VOLONTARIATO
- ♦ IL PRESIDIO SANITARIO SE E' IN VACANZA

IN CASO DI COLPO DI SOLE

- ♦ TENERE LA PERSONA IN LUOGO FRESCO E VENTILATO
- ♦ USARE UN VENTILATORE
- ♦ ESEGUIRE SPUGNATURE CON ACQUA FRESCA SU FRONTE, POLSI, COLLO, INGUINE
- ♦ PORRE UNA BORSA DI GHIACCIO SUL CAPO
- ♦ DARE DA BERE ACQUA FRESCA

CHI CONTATTARE



800462340 NUMERO VERDE

0421 227111 NUMERO UNICO PER ULSS 4

118 PER EMERGENZE E URGENZE

REGIONE DEL VENETO



ULSS4
VENETO ORIENTALE

Dipartimento di prevenzione



QUANDO FA TROPPO CALDO

CONSIGLI UTILI PER LA SALUTE

GIUGNO 2018

COMPORAMENTI CORRETTI: COSA MANGIARE E BERE

SI A:

- ♦ PASTI LEGGERI
- ♦ TANTA FRUTTA E VERDURA
- ♦ ACQUA ANCHE SE NON SI HA SETE



NO A

- ♦ CIBI GRASSI E INSACCATI
- ♦ BIBITE GASATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDE

CON MODERAZIONE

- ♦ CAFFÈ E ALCOLICI

CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO

PRIMA DI ASSUMERE gli INTEGRATORI

ABITUARSI A

- ♦ Riposare frequentemente
- ♦ Seguire le previsioni del tempo per sapere quando sono previste le temperature più calde

Come vestirsi

- ♦ Indossare indumenti leggeri, chiari e comodi, di fibre naturali come cotone e lino
- ♦ Se c'è in casa un familiare malato o anziano costretto a letto assicurarsi che non si copra troppo.

CHI E' A RISCHIO:

- ♦ ANZIANI E BAMBINI PICCOLI
- ♦ DIABETICI
- ♦ IPERTESI
- ♦ PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI E PORTATORI DI HANDICAP
- ♦ CHI SOFFRE DI MALATTIE RENALI
- ♦ CHI SOFFRE DI MALATTIE VENOSE
- ♦ CHI ASSUME FARMACI
- ♦ LE PERSONE CHE VIVONO SOLE

In casa :

- ♦ Usare tende per non far entrare il sole
- ♦ Chiudere le imposte nelle ore più calde
- ♦ Quando si è in casa trattenersi nei locali più freschi
- ♦ Limitare l'uso del forno e dei fornelli
- ♦ Non rimanere sprovvisti di alimenti principali come frutta e verdura, pasta
- ♦ Se usate i ventilatori non dirigerli direttamente sul corpo
- ♦ Fare frequenti docce tiepide per rinfrescarsi
- ♦ Tenere a portata di mano questo depliant con i numeri utili



Fuori casa :

- ♦ Evitare di uscire nelle ore calde della giornata
- ♦ Portare sempre con sé una bottiglia di acqua
- ♦ Non sostare al sole o usare un copricapo non lasciare mai nessuno in auto se è parcheggiata al sole, neppure per brevi periodi
- ♦ Non fare attività fisica nelle ore calde
- ♦ Recarsi presso strutture con aria condizionata (case di riposo centri ricreativi per anziani, altri luoghi pubblici)