



Emergenza caldo

ALCUNE SEMPLICI REGOLE

- ✓ Evita l'esposizione all'aperto nelle ore più calde
- ✓ Rinfresca il clima a casa e a lavoro
- ✓ Bevi molto, anche se non hai sete e mangia molta frutta e verdura
- ✓ Scegli pasti leggeri e conserva con cura gli alimenti: limita il consumo di caffè, sostanze alcoliche, carne e fritti
- ✓ Indossa abbigliamento leggero, ma proteggiti dai raggi solari
- ✓ Presta attenzione ai farmaci che assumi, prima di interrompere una terapia consulta sempre il Medico di Base



CHI È PIU' A RISCHIO

- ✓ Persone in età avanzata
- ✓ Bambini
- ✓ Persone obese
- ✓ Persone che stanno seguendo un trattamento farmacologico
- ✓ Persone affette da malattie respiratorie e/o cardiache
- ✓ Persone diabetiche
- ✓ Persone affette da disturbi renali
- ✓ Chi non beve adeguate quantità di ACQUA!

PRIMO SOCCORSO

In caso di improvvisa sensazione di

- ✓ Caldo
- ✓ Disorientamento
- ✓ Nausea
- ✓ Crampi
- ✓ Iperventilazione
- ✓ Aumento della frequenza cardiaca
- ✓ Vertigini o perdita di coscienza

Trasportare la persona in luogo fresco, ombreggiato e ventilato.

Sdraiare la persona sulla schiena e sollevare le gambe

Bagnare con una spugna imbevuta di acqua fresca su polsi, fronte e inguine

Integrare liquidi persi con acqua e sali minerali

In caso di necessità, contattare il Medico di Base e contattare il numero di emergenza **118**

Il Sindaco
Dionisio Fiocco