Comune di Fossalta di Portogruaro Prot.n. 0004397 del 21-06-2021 arrivo

CHIAMI QUALCUNO SE MANIFESTA

- MANCANZA DI APPETITO
- INSONNIA
- CAPOGIRI O SVENIMENTI
- MAL DI TESTA
- RONZIO ALLE ORECCHIE
- STATO DI AGITAZIONE CONFUSIONALE
- CRAMPI MUSCOLARI
- PALPITAZIONI
- MANCANZA DI RESPIRO
- AUMENTO DELLA TEMPERATURA DEL CORPO
- DIMINUZIONE 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

800-535535 NUMERO VERDE

0421 227111 NUMERO UNICO PER ULSS 4

118 PER EMERGENZE E URGENZE

REGIONE DEL VENETO

ULSS4 VENETO ORIENTALE

Servizio Igiene e Sanità Pubblica

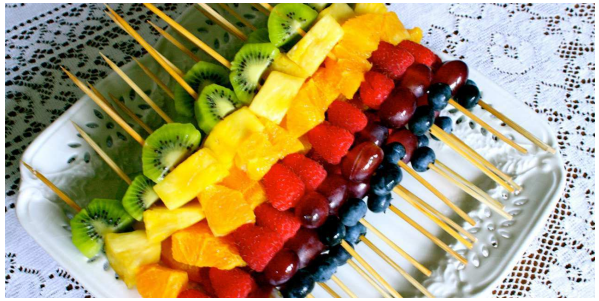
QUANDO FA TROPPO CALDO

Comune di Fossalta di Portogruaro Prot.n. 0004397 del 21-06-2021 arrivo

COMPORTAMENTI 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 FREDDE

CON MODERAZIONE

- CAFFE' 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