

In caso di colpo di sole

Tenere la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato
Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata
Eeguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca su polsi, fronte, collo, inguine
Porre una borsa di ghiaccio sul capo
Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali
Raffreddare la cute con acqua o avvolgendo la persona colpita con un panno fresco e bagnato

Numeri utili



Numero verde attivo 24 ore



Numero unico per l'ULSS 10
(centralino Ospedale di San Donà di Piave)



118 per Emergenze e Urgenze

Chi è a rischio

- Anziani
- Diabetici
- Ipertesi
- Chi soffre di malattie venose
- Personne non autosufficienti
- Chi ha patologie renali
- Chi è sottoposto a trattamenti farmacologici
- Portatori di handicap
- Personne che vivono sole
- Bambini piccoli

ARTWORK: IL BOZZOLO VERDE



AZIENDA UNITA' LOCALE SOCIO SANITARIA N° 10
"VENETO ORIENTALE"
DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

REGIONE DEL VENETO

LUGLIO 2011

QUANDO FA
TROPPO
CALDO
CONSIGLI UTILI PER LA SALUTE

Cosa mangiare e bere

Preferire pasti leggeri, facili da digerire, non grassi, evitando carni e insaccati
Consumare molta frutta e verdura
Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche se non si ha sete: bere è come una medicinal.
Evitare di bere bibite gassate, zuccherate, o troppo fredde
Limitare i caffè e le bevande alcoliche
Non assumere integratori di sali minerali senza consultare il proprio medico

Abituarsi a

Riposarsi frequentemente
Seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio e sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde

Come vestirsi

Indossare indumenti leggeri e comodi, di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino
Se in casa c'è un familiare malato o anziano costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo vestito

In casa

Usare tende per non fare entrare il sole
Chiudere le imposte nelle ore più calde
Se si resta in casa trattenersi nei locali più freschi
Limitare l'uso dei fornelli e del forno
Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)
Se si usano ventilatori o condizionatori non indirizzare il flusso d'aria direttamente sul corpo
Fare frequenti docce con acqua tiepida: rinfresca e dà una sensazione di benessere
E' bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti e amici, di volontari e del proprio medico di famiglia

Fuori casa

Evitare di uscire nelle ore calde della giornata (dalle ore 12.00 alle ore 17.00)
Portare sempre con sé una bottiglia di acqua fresca
Non sostare al sole, usare sempre un copricapo
Recarsi presso strutture con aria condizionata (Case di Riposo, Centri ricreativi per anziani o altri luoghi pubblici climatizzati)
Non lasciare mai nessuno, neanche per breve periodo, nell'auto parcheggiata al sole
Non fare attività fisica nelle ore calde

In caso di

- **Mancaza di appetito**
- **Insomnia**
- **Capogiri o svenimenti**
- **Crampi muscolari**
- **Palpitazioni**
- **Aumento della temperatura corporea**
- **Stato di agitazione confusionale**
- **Mancaza di respiro**
- **Mal di testa**
- **Ronzii alle orecchie**
- **Contrazione della diuresi**

Contattare

- **Il proprio medico di famiglia**
- **Il pediatra**
- **Il farmacista**
- **L'assistente sociale**
- **La casa di riposo**
- **L'ospedale**
- **Il distretto socio-sanitario**
- **Le associazioni di volontariato**
- **Il presidio sanitario nel luogo di vacanza**