

Stai fresco!
GUIDA E MAPPA
cosa fare e dove andare
durante le ondate di calore



I NOSTRI PARTNER



1 CONSIGLI GENERALI

Esci nelle ore più fresche della giornata, la mattina **fino alle 11** e la sera **dopo le 18**.

Indossa un abbigliamento leggero e comodo; **usa sempre cappello e occhiali da sole**.

Usa le creme solari per evitare scottature.

Fai bagni e docce frequenti che abbassano la temperatura del corpo.

Anche persone in perfetta forma fisica possono essere a rischio, se svolgono un'attività fisica intensa all'aria aperta.



A CASA

Scherma dall'esterno le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.

Chiudi le finestre durante il giorno e apri durante le ore più fresche della giornata, **la sera e la notte**.

Rinfresca la casa con ventilatori o condizionatori evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone.

Fissa la temperatura dei condizionatori tra i 24 e i 26 gradi, oppure utilizza la funzione deumidificazione che consuma meno energia.

Fai attenzione agli sbalzi di temperatura nel passare da un ambiente caldo a uno più fresco.



ALIMENTAZIONE

Bevi molta acqua anche se non hai sete. Consuma quattro/cinque piccoli pasti durante la giornata.

✓ **SCEGLI** pesce, frutta, verdura e qualche gelato

✗ **EVITA** alcolici, le bevande gassate e l'uso di caffè

Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti (soprattutto latticini, carni, dolci con creme, ecc). Il caldo favorisce la contaminazione batterica con il rischio di patologie gastroenteriche anche gravi.



SINTOMI DI UN COLPO DI CALORE:

- mal di testa
- debolezza
- nausea
- febbre
- sete intensa
- crampi
- tachicardia
- confusione mentale

4 IN VIAGGIO

In auto apri le portiere per **abbassare la temperatura dell'abitacolo**.

inizia il viaggio con i finestrini aperti o utilizza il sistema di climatizzazione.

Verifica che i seggiolini di sicurezza per i bambini non siano surriscaldati. Quando parcheggi **non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo**.

✓ **Trasporta i farmaci in un contenitore termico**, nel bagagliaio potrebbero surriscaldarsi.

✗ **Non utilizzare lo stesso contenitore per farmaci diversi** per risparmiare spazio in valigia: potresti avere difficoltà nel riconoscere la data di scadenza, il tipo di medicinale e il dosaggio.

FARMACI

Metti nel frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

Fai attenzione ai cali di pressione, controllala spesso! **Misura regolarmente la temperatura corporea**.

Chiedi al medico se è il caso di modificare la tua terapia farmacologica in relazione al caldo.



6

A CHI CHIEDERE AIUTO?

Il medico di famiglia è la **prima persona da consultare**.

Durante le ore notturne o nei giorni festivi puoi rivolgerti al Servizio di Guardia Medica.

Tieni sempre a portata di mano i numeri di telefono da chiamare in caso di necessità.

Se sospetti che qualcuno sia vittima di un colpo di calore **chiama immediatamente il 118**.

Mentre aspetti i soccorsi: distendi la persona in un luogo fresco e ventilato, sollevale le gambe in alto, misura la temperatura corporea (se puoi) poi spruzza acqua fresca sul corpo e ventila.

Se la persona è cosciente falle bere liquidi.



NUMERI UTILI:
EMERGENZE
112 - 118
GUARDIA MEDICA:
02 34567

COSA SONO LE ONDATE DI CALORE?

Sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano durante la stagione estiva, caratterizzate da **temperature elevate**, in alcuni casi associate ad **alti valori di umidità**, che **possono durare giorni o settimane**.

SONO PREVEDIBILI LE ONDATE DI CALORE?

SÌ!
Segui quotidianamente le previsioni meteo e preparati in anticipo.

QUALI SONO GLI EFFETTI SULLA NOSTRA SALUTE?

Durante un'ondata di calore **il nostro corpo non riesce a raffreddarsi** efficacemente attraverso il sudore. La temperatura corporea può raggiungere valori tanto elevati da **danneggiare gli organi vitali dell'organismo**.

CHI SONO I SOGGETTI PIÙ A RISCHIO?

- ANZIANI
- BAMBINI E NEONATI
- MALATI CRONICI
- PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI
- PERSONE CHE SVOLGONO UN'INTENSA ATTIVITÀ FISICA ALL'APERTO



PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA IL NOSTRO SITO

LALUNGAESTATEFRESCA.IT