

# EMERGENZA CALDO

## CHI è più fragile

- anziani
- bambini e neonati
- malati cronici
- persone non autosufficienti
- persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto

## COME possiamo vincere il caldo

- casa
- abbigliamento
- macchina
- bevande
- cibo
- farmaci
- sintomi del caldo
- persone a rischio

## COSA fare in caso di bisogno

■ il MEDICO di FAMIGLIA (o Pediatra) è la prima persona da consultare

■ chiamare il servizio di Continuità assistenziale (Guardia medica)

■ chiamare il 118

## Consigli per un'estate sicura

### Ambiente domestico

- migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro. In casa arieggiare gli ambienti nelle ore fresche e chiudere finestre e tapparelle nelle ore calde.

### Abbigliamento

- indossare abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi del sole. Vestirsi con abiti leggeri e comodi in fibre naturali (cotone, lino, ecc.) di colore chiaro e ripararsi il capo usando cappelli leggeri di colore chiaro.

### Esposizione al sole

- evitare di uscire nelle ore più calde (dalle 11,00 alle 18,00) passare il più tempo possibile in ambienti freschi, ventilati e condizionati. Fare docce tiepide, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca per ridurre la temperatura del corpo.

### Come viaggiare

- se si entra in una macchina parcheggiata al sole aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e non lasciarvi persone non autosufficienti (neonati, bambini, anziani, disabili) o animali, anche per poco tempo.
- se la macchina non è climatizzata, evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde (dalle 11,00 alle 18,00).
- prima di mettersi in viaggio, non bere bevande alcoliche o consumare cibi pesanti e assicurarsi di portare con se sempre una scorta d'acqua.

### Cosa bere

- bere acqua in abbondanza, anche quando non si ha sete ed evitare alcolici e bevande ghiacciate.

### Come alimentarsi

- mangiare cibi semplici e leggeri, frutta e verdura in abbondanza e conservare correttamente gli alimenti deperibili (latticini, dolci con creme, gelati, carni, ecc.).

### Quando si assumono farmaci

- consultare il proprio medico di famiglia prima di assumere o sospendere farmaci, che devono essere conservati nelle confezioni originali, in luogo fresco e asciutto

### Saper riconoscere i sintomi del caldo

- consultare il proprio medico di famiglia oppure la Guardia Medica (Continuità assistenziale) in presenza di segni e sintomi dovuti al caldo associati tra loro: crampi muscolari, temperatura corporea elevata, sete, sudorazione, svenimenti, vertigini, tachicardia, nausea e vomito, mal di testa, ipotensione, sbandamento, irritabilità.

### Controllare i soggetti a rischio

- le persone particolarmente suscettibili al caldo devono evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza.
- neonati e bambini, anziani (soprattutto se vivono da soli) e persone affette da patologie croniche e disabilitanti necessitano di particolare attenzione.

## A chi bisogna rivolgersi in caso di bisogno

### Medico di famiglia

- Il medico di famiglia (o il pediatra di libera scelta) è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.

### Guardia medica

- Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino

alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica, il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fin alle ore 8 del primo giorno non festivo.

### Emergenza sanitaria

- Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente
- il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il 118.

### In attesa di soccorso

Prendere la temperatura corporea della persona  
Se possibile, trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato

Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per

creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo  
Fare bere molti liquidi

Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachipirina)

### Siti utili

<http://www.salute.gov.it/> - <http://www.protezionecivile.it>  
<http://www.aslfg.it> - <http://www.sanita.puglia.it>

### Numeri utili

1500 Call Center Ministero Salute