

# EMERGENZA CALDO

## Consigli per un'estate sicura

### 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

#### 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 sé 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.

# EMERGENZA CALDO

## A chi bisogna rivolgersi in caso di bisogno

### COSA fare in caso di bisogno

■ contattare il  
MEDICO di  
FAMIGLIA (o  
Pediatria) che è la  
prima persona da  
consultare

■ chiamare  
il servizio di  
Continuità  
assistenziale  
(Guardia medica)

■ chiamare il 118

#### 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 dalle ore 20.00 alle ore 8.00 nei giorni feriali e dalle ore 10.00 del sabato o di un qualsiasi giorno prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o del primo giorno feriale seguente.

#### 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. e ventilandolo per creare una corrente d'aria o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo. Fare bere molti liquidi.
- Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato
- 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