

Per i consigli e le cure del caso, ci si può rivolgere al proprio medico di fiducia o alla Guardia Medica

Chiamare immediatamente un'ambulanza componendo il numero **118 in caso di sintomi gravi, specie se si dovessero riscontrare problemi di natura respiratoria, crisi convulsive o perdita di coscienza.**

ORARI GUARDIA MEDICA

- * ogni giorno dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del mattino seguente;**
- * dalle 10.00 del sabato alle ore 8.00 del lunedì seguente;**
- * dalle ore 10.00 di tutti i giorni prefestivi alle ore 8.00 del primo giorno non festivo.**

PER ULTERIORI INFORMAZIONI O CONSIGLI CHIAMARE IL NUMERO VERDE DELLA REGIONE VENETO

"FAMIGLIA SICURA"

**800-462340
(attivo 24 ore su 24)**

**Difendiamoci
dal caldo
consigli e
comportamenti
corretti**

Difendiamoci dal caldo

Come prevenire

- ⇒ Evitare assolutamente di uscire nelle ore calde della giornata (tra le 12.00 e le 17.00);
- ⇒ Cercare di rendere il più fresco possibile l'ambiente nel quale si vive (usare con attenzione e moderazione i condizionatori e i ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco);
- ⇒ Bere molta acqua anche se non se ne sente il bisogno; evitare le bibite gasate, zuccherate o troppo fredde;
- ⇒ Limitare i caffè e le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo;
- ⇒ Preferire pasti leggeri facili da digerire e non grassi, preferendo la pasta, la frutta e la verdura; meglio evitare carni e frittiture;
- ⇒ Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibra naturale come cotone e lino; usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto;
- ⇒ Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa senza consultare il proprio medico la terapia che si sta seguendo.

In caso di:

- ⇒ Improvvisa sensazione di caldo
- ⇒ Nausea, vomito;
- ⇒ Crampi muscolari;
- ⇒ Mal di testa vertigini, ronzii alle orecchie;
- ⇒ Senso di disorientamento;
- ⇒ Brividi, respirazione frequente;
- ⇒ Febbre con pelle secca e arrossata;
- ⇒ Aumento della frequenza del polso
- ⇒ Perdita di coscienza o convulsioni

Difendiamoci dal caldo

Difendiamoci dal caldo

COSA FARE

- ⇒ Trasportare la persona in luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato;
- ⇒ Sdraiare la persona sulla schiena con le gambe sollevate;
- ⇒ Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- ⇒ Eseguire, per ridurre gradatamente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo e inguine;
- ⇒ Porre una borsa di ghiaccio sul capo;
- ⇒ Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
- ⇒ Tenere sotto controllo la temperatura corporea.