



COSA FARE IN CASO DI COLPO DI CALORE

CHIAMARE SUBITO IL 118

In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- Togliere i vestiti alla persona che si sente male
- Portarla in luogo fresco e ventilato
- Stenderla con le gambe sollevate
- Fare spugnature di acqua
- Posare una pezzuola bagnata o una borsa del ghiaccio sulla fronte



PER SAPERNE DI PIÙ NUMERO VERDE: 800.462.340

Oppure puoi chiedere:

- Al tuo medico di famiglia
- Al tuo pediatra
- Ai farmacisti
- Ai distretti sanitari
- Al servizio sociale del comune
- Alle case di riposo

In adempimento a:
Regione Veneto: DGR
n. 554 del 28 aprile 2017



EMERGENZA CALDO COME AFFRONTARLA

Chi rischia di più:

- Anziani e bambini
- Persone non autosufficienti
- Persone con malattie croniche
(diabetici, ipertesi, bronchitici cronici,
cardiopatici, affetti da malattie renali)
- Persone che assumono farmaci in modo continuativo

REGIONE DEL VENETO



ULSS9
SCALIGERA

Bere molti liquidi, non bere
alcolici e limitare il caffè



Ventilare gli ambienti
il mattino presto e la sera



Stare in casa nelle ore calde,
se si deve uscire evitare le ore
di punta dalle 12.00 alle 17.00

Non sostare al sole
e non fare attività fisica



Non cambiare i farmaci che si assumono
senza consultare il proprio medico

COSA FARE IN CASO DI ONDATE DI CALORE



Seguire una dieta bilanciata
con molta frutta e verdura

Bagnarsi spesso



Indossare abiti leggeri e chiari
e portare cappello ed occhiali