

BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI

- Bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete,
- Evitate di bere alcolici e limitate l'uso di caffè, ecc...
- Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc...



QUANDO FA MOLTO CALDO

- Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le ore 18
 - Limitate l'attività fisica intensa
- Indossate indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello; usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari
- Se uscite in auto, usate tendine parasole; non lasciate mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole



IN CASA

- Durante le ore del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole
- Trascorrete, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- Rinfrescate l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- Durante la notte ed al mattino presto aprite le finestre e fate aerare gli ambienti
- Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo



www.ausl.pe.it



Ministero della Salute

www.ministerosalute.it

Dipartimento
revezione

ATTENZIONE

la comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo

mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea sete intensa, crampi muscolari, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata, perdita di coscienza, etc.



L'ECESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALMENTE IN:

**Anziani al di sopra dei 75 anni,
con malattie croniche,
disabili, persone che fanno
uso sistematico di farmaci,
neonati e bambini
molto piccoli (0-4 anni)**



IN CASO DI MALORE DA ECESSO DI CALDO

Chiamare subito il soccorso sanitario **118**, distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato, sollevare le gambe in alto rispetto al resto del corpo, fare bere acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso ed il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestate attenzione a vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto

Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito

<http://www.ministerosalute.it/>



www.ausl.pe.it



Ministero della Salute

www.ministerosalute.it

Dipartimento
Prevenzione