



Città di Sant'Angelo Lodigiano – Assessorato alle Politiche Sociali



## EMERGENZA CALDO

Consigli e informazioni utili per affrontare al meglio il periodo estivo

### CHE COSA FARE ALL'APERTO:

- ✚ **ESCI DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA:** Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, cioè dalle ore 11 alle 18. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- ✚ **INDOSSA UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO.** Sia in casa sia all'aperto, indossare abiti leggeri e comodi.
- ✚ **RIDUCI IL LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA.**
- ✚ **SE ESCI IN MACCHINA:** Prima di salire in un'auto parcheggiata al sole aprire gli sportelli, viaggiare a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

### CHE COSA FARE IN CASA:

- ✚ **BEVI MOLTA ACQUA:** Bere almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde.
- ✚ **FAI PASTI LEGGERI:** mangiare molta frutta e verdura. Consumare cibi freschi come gelati alla frutta, granite e ghiaccioli. Preferire cibi privi di grassi come la pasta, il pesce (invece che la carne e i formaggi)
- ✚ **RINFRESCA L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO:** Arieggiare la casa nelle ore fresche utilizzando ventilatori regolati in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc... Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (sera e notte).
- ✚ **ARIA CONDIZIONATA:** Se si utilizza l'aria condizionata, si raccomanda di regolarla in modo da non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Utilizzare il deumidificatore senza problemi.
- ✚ **RIDUCI LA TEMPERATURA CORPOREA.** Fare bagni e docce frequenti con acqua tiepida, bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca.
- ✚ **CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI.** Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore.

### **ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO.**

Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete, ecc...) e le persone che assumono farmaci, devono contattare il medico curante in caso di malore. In attesa del medico è necessario bagnarsi la faccia con acqua fresca e mettersi a riposo nel luogo più fresco della casa.

In caso di anziani malati o immobilizzati a letto assicurarsi che riceva un adeguato e continuo apporto di liquidi.

### **SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO.**

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc.

#### **Segnalare eventuali situazioni di rischio che necessitano di un intervento**

**0371/250139 - 0371/250170 Servizi Sociali**

**dalle ore 8 alle ore 14 dal lunedì al sabato**

**339/4920184 Polizia Locale**

**dalle ore 7,40 alle ore 19 dal lunedì al sabato**

**domenica dalle 7,40 alle 14,30**

### **I SINTOMI DI “ALLARME” DI DISIDRATAZIONE E DI COLPO DI CALORE**

- **Disorientamento e stato confusionale**
- **Nausea e/o vomito**
- **Sonnolenza anche profonda**
- **Intolleranza alla luce**
- **Abbassamento della pressione arteriosa**
- **Secchezza della pelle e della lingua**

### **A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITA’**

**Medico di base:** è la persona che conosce meglio la situazione personale e familiare delle persone fragili e anziani, in particolare le condizioni di salute, le malattie esistenti e i farmaci assunti, dunque gli eventuali pericoli che il caldo può comportare.

**Numero unico Servizio di Continuità Assistenziale: 116 117:** è un servizio che prevede l'intervento di medici per le prestazioni sanitarie NON DIFFERIBILI domiciliari o territoriali, negli orari in cui il medico di medicina generale e il pediatra di libera scelta non sono tenuti ad esercitare l'attività ovvero di notte, il sabato, la domenica, i festivi e prefestivi.

**112 Numero Unico Europeo Emergenze:** è il servizio di emergenza sanitaria da contattare in caso di malore improvviso o qualsiasi situazione che metta in pericolo la vita delle persone. Se il 112 decide di inviare l'ambulanza, durante l'attesa, si deve stare al telefono con l'operatore che fornirà indicazioni per un primo soccorso attuabile dai presenti.