

CI VUOLE UN ATTIMO

anche per disidratarsi

COLPO DI CALORE

AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



Bevi spesso, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol.



Indossa vestiti leggeri, ampi e di fibre naturali come il cotone.



Fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura.



Evita di utilizzare elettrodomestici che producono calore (forno, phon, ferro da stiro, ecc.).



Esci di casa nelle ore meno calde della giornata, evitando le alte temperature.



Consuma pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi.



Rinfresca la casa alla sera o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria.



Non lasciare mai persone o animali dentro alle macchine parcheggiate al sole.

ATTIVA IL SERVIZIO TELEFONICO

Un operatore contatterà i soggetti fragili.



Informati al numero **0434 223522**

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00

i

ATTENZIONE

Se la situazione non si risolve
chiama il tuo medico.
Per le situazioni d'emergenza chiama il 112.



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



ATTENZIONE

Se la situazione non si risolve
chiama il tuo medico.
Per le situazioni d'emergenza chiama il 112.

Ricorda!



Bambini, anziani e persone con patologie respiratorie e cardiache si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione. Telefonate alle persone bisognose per sapere come stanno e per ricordar loro come proteggersi dal caldo!

ATTIVARE IL SERVIZIO TELEFONICO

Sosteniamo i soggetti deboli

Puoi attivare il sistema di allerta telefonica rivolto agli anziani o alle persone fragili, un operatore li contatterà in caso di giornate particolarmente calde.



Informati al numero **0434 223522**

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00

CALDO E FARMACI

Attenzione ai Farmaci

Alcuni medicinali aumentano il rischio di disidratazione.

Farmaci da monitorare

- > diuretici
- > antipertensivi
- > antidepressivi e antipsicotici
- > antistaminici



Possono favorire disidratazione, abbassare la pressione o interferire con la sudorazione.

Cosa Fare

- > non sospendere mai le terapie autonomamente
- > consultare il medico in caso di caldo intenso
- > controllare più spesso la pressione (se necessario)
- > bere con regolarità (se non controindicato)

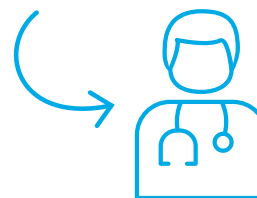


Segnali da non sottovalutare

- > capogiri improvvisi
- > eccessiva debolezza
- > confusione



In questi casi, contattare il medico.



CI VUOLE UN ATTIMO

anche per disidratarsi

COLPO DI CALORE



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

OZONO E SALUTE

Durante le giornate particolarmente calde, nell'aria si possono avere elevate concentrazioni di ozono.

L'ozono è una sostanza che irrita le vie respiratorie e le mucose provocando irritazione agli occhi, alla gola, fino a determinare un senso di oppressione al torace con tosse dolorosa, respirazione frequente e poco profonda.



COME AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



Bevi spesso, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol.



Indossa vestiti leggeri, ampi e di fibre naturali come il cotone.



Fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura.



Evita di utilizzare elettrodomestici che producono calore (forno, phon, ecc.).



Esci di casa nelle ore meno calde della giornata, evitando le alte temperature.



Consuma pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi.



Rinfresca la casa alla sera o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria.



Non lasciare mai persone o animali dentro alle macchine parcheggiate al sole.

I DISTURBI DA CALORE

I disturbi possono presentarsi in vari modi e con diverse intensità e gravità. In caso di:

- > debolezza e stanchezza
- > mal di testa
- > nausea, vomito
- > sensazione di vertigine
- > stati confusionali, con possibile perdita di coscienza
- > aumento della temperatura corporea
- > diminuzione della pressione arteriosa

Per alleviare i disturbi da calore

- > bagnati con acqua fresca
- > distenditi in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
- > bevi acqua a piccoli sorsi
- > al fine di abbassare la temperatura corporea poni una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgi il corpo in un asciugamano bagnato con acqua fredda

Chiedi aiuto!

