



Distretto Sanitario di Patti  
Equipe Psicosociale dell'Emergenza

# EMERGENZA CALDO 2018

MAGGIO—SETTEMBRE 2018



## Consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo

- Cibi  
Pasti piccoli, freschi e leggeri con molta verdura e frutta. Evitate carni rosse, salumi, formaggi grassi e frittiture.
- Condimenti  
Evitate burro, lardo, margarina. Preferite olio di oliva o di semi in moderata quantità.
- Bevande  
La disidratazione è un grave rischio.  
Bevete molto durante la giornata anche se non si sente il bisogno: almeno 1 litro e mezzo, 2 litri tra acqua, tè, tisane e bevande idratanti. Evitate vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.
- In casa  
Cercate di rendere il più fresco possibile l'ambiente in cui si vive.
- All'aperto  
Non uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11,00 e le 18,00), vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro, usare un copri capo quando si esce.
- Abbigliamento  
Vestirsi comodi, leggeri e usare tinte chiare. Evitate magliette di lana sulla pelle.
- Le terapie abituali  
Non interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia in corso senza aver prima consultato il medico.
- Le reti sociali  
Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

## 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 conoscenza o convulsioni*
    - *Valori della pressione bassi*

## COSA FARE?

- *Trasportare la persona in un luogo fresco, ombroso, e possibilmente ventilato.*
- *Sdraiare la persona con le gambe sollevate;*
- *Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;*
- *Per ridurre la temperatura, spugnature con acqua fresca su polsi, fronte, inguine e collo;*
- *Borsa del ghiaccio sul capo;*
- *Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;*
- *Tenere sotto controllo la temperatura corporea.*

## NUMERI UTILI:

SE TI SENTI MALE PUOI ANDARE DAL  
MEDICO DI FAMIGLIA

DALLE 20.00 ALLE 8.00  
CHIAMA LA  
GUARDIA MEDICA 0941 582338

SE STAI MOLTO MALE  
CHIAMA IL 118

PER ASCOLTO, SOSTEGNO E ASSISTENZA

tieni a portata di mano i seguenti Numeri:

Ufficio dei Servizi sociali del tuo comune  
0941 582666

**CHIAMACI !**