



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

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

meneghinieassociati.it

COSA FARE IN CASO DI ONDATE DI CALORE

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



Seguire una dieta
bilanciata con molta
frutta e verdura



Bagnarsi spesso



Indossare abiti leggeri e chiari
e portare cappello ed occhiali

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

