

## In caso di colpo di sole

Tenere la persona in un luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato  
 Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata  
 Eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca su polsi, fronte, collo, inguine  
 Porre una borsa di ghiaccio sul capo  
 Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali  
 Raffreddare la cute con acqua o avvolgendo la persona colpita con un panno fresco e bagnato

## Numeri utili



**Numero verde attivo 24 ore**



**Numero unico per l'ULSS 10**  
 (centralino Ospedale di San Donà di Piave)



**118 per Emergenze e Urgenze**

## Chi è a rischio

**Anziani**  
**Diabetici**  
**Ipertesi**  
**Chi soffre di malattie venose**  
**Persone non autosufficienti**  
**Chi ha patologie renali**  
**Chi è sottoposto a trattamenti farmacologici**  
**Portatori di handicap**  
**Persone che vivono sole**  
**Bambini piccoli**



# QUANDO FA TROPPO CALDO

CONSIGLI UTILI PER LA SALUTE



## ***Cosa mangiare e bere***

Preferire pasti leggeri, facili da digerire, non grassi, evitando carni e insaccati

Consumare molta frutta e verdura

Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche se non si ha sete: bere è come una medicina!

Evitare di bere bibite gassate, zuccherate, o troppo fredde

Limitare i caffè e le bevande alcoliche

Non assumere integratori di sali minerali senza consultare il proprio medico

## ***Abituarsi a***

Riposarsi frequentemente

Seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio e sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde

## ***Come vestirsi***

Indossare indumenti leggeri e comodi, di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino

Se in casa c'è un familiare malato o anziano costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo vestito

## ***In casa***

Usare tende per non fare entrare il sole

Chiudere le imposte nelle ore più calde

Se si resta in casa trattenersi nei locali più freschi

Limitare l'uso dei fornelli e del forno

Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta)

Se si usano ventilatori o condizionatori non indirizzare il flusso d'aria direttamente sul corpo

Fare frequenti docce con acqua tiepida: rinfresca e dà una sensazione di benessere

E' bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti e amici, di volontari e del proprio medico di famiglia

## ***Fuori casa***

Evitare di uscire nelle ore calde della giornata (dalle ore 12.00 alle ore 17.00)

Portare sempre con sé una bottiglia di acqua fresca

Non sostare al sole, usare sempre un copricapo

Recarsi presso strutture con aria condizionata (Case di Riposo, Centri ricreativi per anziani o altri luoghi pubblici climatizzati)

Non lasciare mai nessuno, neanche per breve periodo, nell'auto parcheggiata al sole

Non fare attività fisica nelle ore calde

## ***In caso di***

- *Mancanza di appetito*
- *Insonnia*
- *Capogiri o svenimenti*
- *Crampi muscolari*
- *Palpitazioni*
- *Aumento della temperatura corporea*
- *Stato di agitazione confusionale*
- *Mancanza di respiro*
- *Mal di testa*
- *Ronzii alle orecchie*
- *Contrazione della diuresi*

## ***Contattare***

- *Il proprio medico di famiglia*
- *Il pediatra*
- *Il farmacista*
- *L'assistente sociale*
- *La casa di riposo*
- *L'ospedale*
- *Il distretto socio-sanitario*
- *Le associazioni di volontariato*
- *Il presidio sanitario nel luogo di vacanza*