

Per maggiori informazioni

Numero Verde Regionale

☎ 800 033 033

Distretto Sanitario di Ravenna

☎ 0544/286629

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13

Distretto Sanitario di Faenza

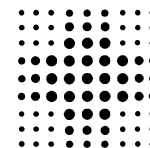
☎ 0546/691800-691847

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13

Distretto Sanitario di Lugo

☎ 0545/213449-213445

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13



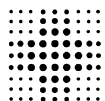
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna

Agenzia Comunicazione

Come difendersi dal caldo

**Consigli pratici per affrontare meglio
il caldo estivo e i disagi che ne derivano**



COME LIMITARE IL DISAGIO

- Bere molto e spesso.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali.
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25/27° C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco.

COSA NON FARE

- Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri.
- Evitare di bere alcolici e caffè.

- Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- Limitare l'uso del forno e dei fornelli.
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17.
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e gli anziani.

COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA

- Se si assiste una persona vittima di un **colpo di calore, colpo di sole o collasso** la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi.

Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè).

Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e **spasmi incontrollabili**: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca e che non riceva nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari, girando la vittima su un fianco.

- Nel caso di **crampi**, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.