

LUGLIO 2011



**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*
- *Insomnia*
- *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*

In caso di colpo di sole

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

Numeri utili



Numero verde attivo 24 ore



0421 227111

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**