

- Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde (dalle ore 11.00 alle ore 17.00)
- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
- Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; indossa indumenti chiari, non aderenti, possibilmente di lino o cotone (evita le fibre sintetiche: non traspirano e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti).
- Accendi il climatizzatore in auto o usa le tendine parasole.
- Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore.
- Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia; non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
- Ricordati di bere spesso.

Per saperne di più consulta il sito

www.ats-valpadana.it

E...STATE SICURI

Consigli per affrontare il caldo

Le persone più a rischio sono i bambini, gli anziani e i malati cronici

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Il colpo di calore

Segnali:

Volto arrossato o pallido,
pelle secca e calda

Febbre

Aumento della frequenza
cardiaca

Aumento della
respirazione

Pupille dilatate

*Si può verificare shock e
perdita di coscienza*

Cosa fare:

Chiedere assistenza
medica e, nell'attesa,
in caso di pallore portare
la persona in luogo fresco
e ventilato con le gambe
sollevate rispetto al
corpo.



In caso di viso rosso
mettere la persona in
posizione semiseduta.

Liberare la persona dagli
indumenti.

Raffreddare il corpo con
acqua fresca e mettere
borse di ghiaccio, se
disponibili, sotto le
ascelle, ai polsi, inguine,
caviglie e ai lati del collo.

Dare da bere acqua
fresca (mai alcolici).

Il colpo di sole

Segnali:

Rossore al viso

Malessere generale
improvviso

Mal di testa

Nausea

Vertigine

Febbre

Possibile fastidio alla luce

Si può verificare perdita
di coscienza.

Cosa fare:

Chiedere assistenza
medica e, nell'attesa,
distendere la persona in
un posto fresco e
ventilato, con le gambe
sollevate rispetto al
corpo.

Fare impacchi di acqua
fresca.

Dare da bere acqua
fresca (mai alcolici).

Coprire eventualmente gli
occhi.



**Consulta il bollettino
meteorologico fornito
dal Servizio
Meteorologico
Regionale di ARPA
Lombardia viene
pubblicato sul sito
dell'ATS tutti i giorni**