



## Che cosa si rischia quando fa troppo caldo?

L'esposizione ad alte temperature rappresenta una aggressione al nostro organismo.

Si rischia la disidratazione o l'aggravamento di una malattia cronica o un *colpo di calore*.

### CERTI SINTOMI DEVONO METTERCI IN ALLARME:

- crampi muscolari a livello delle braccia, delle gambe o al ventre.
- Stanchezza eccessiva, senso di confusione e una insonnia inabituale.

I Bambini da 0 a 4 anni, le persone anziane, le persone non auto-sufficienti o affette da malattie croniche o sottoposte a trattamenti farmacologici sono particolarmente esposti agli effetti negativi delle alte temperature.

Anche gli sportivi e gli operai addetti a lavori pesanti, devono fare attenzione al rischio di essere esposti al *colpo di calore*.

### CHE FARE ?

***Interrompere tutte le attività durante le ore più calde della giornata, riposarsi in un luogo fresco, bere acqua e succhi di frutta...***

***Consultate il Vostro Medico se i sintomi di aggravano***

## Che cosa sta facendo l'ULSS per far fronte a situazioni di emergenza ?

### • Identificazione della popolazione a rischio

Il Dipartimento di Prevenzione, i Distretti Sanitari in collaborazione con i Servizi Sociali dell'ULSS e dei Comuni raccolgono informazioni per identificare le persone particolarmente "vulnerabili" a causa di problemi di salute e di problemi sociali.

### • Individuazione di idonei spazi di ricovero

In caso di situazioni climatiche sfavorevoli, i Presidi Ospedalieri sono organizzati per ospitare i soggetti a rischio su segnalazione dei Distretti.

Le Case di Riposo del territorio possono accogliere in regime diurno, anziani a rischio su segnalazione del Medico di Famiglia e/o dei Comuni previa valutazione dei Distretti.

Altri spazi con aria condizionata sono individuati dai Comuni in collaborazione con la COT

### • Informazione alla popolazione

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo.



**EMERGENZE : 118**

Materiale informativo realizzato da :

**Dipartimento di Prevenzione (\*)**

(\*) Rif.: DGRV n. 386 del 2.4.2019



2019

1° giugno - 15 settembre

## Calura estiva: Affrontiamo meglio l'estate

Preservate la vostra salute  
e aiutate le persone  
in difficoltà  
che sono vicino a voi

REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
ALTO ADIGE SUDTIROLO

## 4 azioni per prevenire i rischi dovuti al Caldo



### 1 Proteggetevi dal caldo

- Evitate di uscire e di praticare attività fisiche come sport, giardinaggio e bricolage durante le ore più calde della giornata
- Se proprio dovete uscire cercate i luoghi in ombra. Usate un copriscapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi. Portate con voi un bottiglia d'acqua per dissetarvi
- Chiudete le tapparelle e gli scuri delle facciate della casa esposte al sole
- Tenete le finestre chiuse finché la temperatura esterna è elevata. Apritele al mattino presto e alla sera e cercate di favorire la ventilazione

### 2 Rinfrescatevi



- Restate in casa nelle stanze più fresche
- Se la vostra abitazione è troppo calda, restate almeno due ore in luoghi climatizzati o freschi vicino a casa vostra o da un amico o da un vicino
- Fate una doccia fresca veloce anche più volte al giorno o inumiditevi il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno

### 3 Dissetatevi



- Bevete il più possibile (acqua, succo di frutta...), almeno 2 litri al giorno, anche se non avvertite la sete
- Fate pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato
- Riducete l'uso di alcolici e di caffè

### 4 Non abbiate timore di aiutare gli altri e di farvi aiutare



- Se il caldo vi mette a disagio non esitate a domandare aiuto a un vicino o un parente
- Informatevi sullo stato di salute di persone sole o deboli che abitano vicino a voi; se necessario aiutatele a mangiare e a bere

- In caso di necessità contattate:
  - \* il Vostro Medico o
  - \* il Distretto Sanitario o
  - \* i Servizi Sociali della ASL o del Comune
  - \* il Vostro Farmacista
- Non interrompete le terapie prescritte dal Vostro Medico

## I SERVIZI SOCIALI del proprio Comune

Num. Verde Regionale

800 46 23 40

**Distretto Chioggia**  
Centrale Operativa Territoriale:  
041 - 2608260

**Distretto di Mirano-Dolo**  
Centrale Operativa Territoriale:  
041 - 5133019

**Distretto del Veneziano**  
Centrale Operativa Territoriale:  
041 - 2608260

*Per maggiori informazioni contattare:*

Vicino a noi  
ci può essere una  
persona sola  
anziana o fragile  
che soffre per il caldo fino a  
rischiare la propria vita:  
offriamo il nostro aiuto.  
**DIFFONDETE  
QUESTO MESSAGGIO  
ATTORNO A VOI**