



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.

Gli sportivi, gli operai addetti a lavori pesanti esposti al calore, i lattanti, le persone anziane, le persone con qualche handicap o affette da malattie croniche sono particolarmente 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**
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.

- **Informazione alla popolazione**

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo.



EMERGENZE : 118

Materiale informativo realizzato da:



Dipartimento di Prevenzione

Tel: 041. 513.3422



Calura estiva: salute in pericolo?

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



Azienda ULSS 13 MIRANO—DOLO

Centralino MIRANO : 041.579.4111
Centralino DOLO : 041.513.3111
Centralino NOALE : 041.589.6111



Protegetevi 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 cappello, 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 alla sera e cercate di favorire le correnti d'aria.



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 una amico o da un vicino.
- Fate una doccia fresca più volte al giorno o inumiditevi il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno.



Dissetatevi

- Bevete il più possibile (acqua, succhi di frutta..), fino a 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.



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
 - * il Vostro Farmacistaper una adeguata assistenza.

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

Per maggiori informazioni contattare:

Azienda ULSS n. 13 Mirano-Dolo

Distretti Sanitari, nelle sedi di

- Spinea: 041 999 945
- Mira : 041 424 182 codice 3
- Camponogara: 041 463 733 codice 4

Direzione Servizi Sociali

041.579.5121

Dipartimento di Geriatria:

Dolo: 041.513.3358

Lungodegenza Noale:

tel. 041.589.6441 / 589.6385

I SERVIZI SOCIALI del proprio Comune