

Cosa fare quando il calore diventa eccessivo

> Evita di stare al sole e al caldo, se devi uscire fallo al mattino presto o alla sera.

> Passa più tempo possibile in posti freschi, preferibilmente con aria condizionata.

> Bevi spesso anche se non avverti una sete eccessiva. Non aspettare di avere sete perché, quando le temperature sono elevate, il tuo corpo ha bisogno di una quantità maggiore di liquidi di quanto non segnali la sete. Non consumare bevande alcoliche, non esagerare con il tè, il caffè e le bevande con molto zucchero. Preferisci l'acqua.

> Fai spesso bagni o docce fresche (ma non fredde).

> Indossa vestiti leggeri, ampi, di colori tenui di cotone o di altre fibre naturali.

> Prenditela comoda, non avere fretta, non fare esercizio fisico, soprattutto all'aperto. Se devi farlo bevi in anticipo almeno due bicchieri di liquidi ogni ora.

> Evita di mangiare troppo, preferisci cibi freddi, verdure e frutta, nella preparazione del cibo cerca di usare poco i fornelli e forno.

> Se hai un animale domestico fai in modo che abbia sempre a disposizione l'acqua in un luogo fresco.

> Se hai più di 65 anni o sai di avere una malattia cardiocircolatoria o prendi farmaci regolarmente chiedi a un familiare o a un amico di chiamarti due volte al giorno durante un periodo di caldo eccessivo.

> Se conosci qualcuno che abbia più di 65 anni o una malattia cardiocircolatoria o prenda farmaci regolarmente chiamalo due volte al giorno durante un'ondata di calore.

Come riconoscere uno stato di malessere legato al caldo

Le condizioni di malessere provocate dal caldo si possono presentare in forme diverse e con livelli diversi di gravità, vanno considerate sospette le seguenti manifestazioni:

- > debolezza e facile stancabilità,
- > crampi alle gambe,
- > nausea o vomito,
- > male di testa,
- > confusione mentale.

Cosa fare nel caso che tu o una persona vicina presentiate tali manifestazioni:

- > chiedi un intervento sanitario,
- > bagnati/bagnatela con acqua fresca,
- > rinfresca l'ambiente o vai/andate in un ambiente fresco,
- > se possibile bevi o fatele bere piccoli sorsi di acqua fresca.

A chi rivolgersi e perchè

Nella maggior parte dei casi prendere le precauzioni che sono state descritte consente di evitare i danni collegati all'aumento delle temperature e di gestire autonomamente le situazioni di rischio. In presenza di dubbi sulle precauzioni da prendere o sulla opportunità di svolgere specifiche attività durante i periodi di caldo intenso prendete contatto con il vostro medico di famiglia o con il Centro di informazione sulle ondate di calore al numero verde:

Numero Verde
800 007 800

Se volete attivare un servizio di allerta telefonica durante le ondate di calore, per voi o per un soggetto a rischio di vostra conoscenza, prendete contatto con il Centro di informazione sulle ondate di calore.

**Il Centro di informazione
sulle ondate di calore risponde
alle vostre chiamate
dal 2 luglio al 15 settembre
dalle ore 10.00 alle ore 20.00**

Per le situazioni di emergenza
chiamate o fate chiamare
l'emergenza medica

118