

**NUMERI UTILI**

Se ti senti male puoi andare da

**MEDICO DI FAMIGLIA**

Chiamala

**GUARDIA MEDICA 0941/301050 -H24**

**SE STAI MOLTO MALE**

**CHIAMA IL**

**118**

**PER ASCOLTO,  
SOSTEGNO, ASSISTENZA**

**CHIAMACI**

Ufficio dei Servizi sociali  
del tuo Comune  
**0941/363322**



Distretto Sanitario di Patti

Equipe Psicosociale  
dell'Emergenza

Assessorato Protezione  
Civile di Gioiosa Marea

**EMERGENZA CALDO  
2019**

15 giugno - 15 settembre 2019

## Consigli pratici Per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo

### Cibi

Preferisci piatti freschi e leggeri con molta verdura e frutta. Evita le carni rosse, salumi, formaggi grassi e frittate.

### Condimenti

Evitate burro, lardo, margarina. Preferite olio di oliva o di semi in moderata quantità.

### Bevande

La disidratazione è un grave rischio.

Bevete molto durante la giornata anche se non avete il bisogno: almeno 1 litro e mezzo, 2 litri tra acqua, tè, tisane e bevande idratanti. Evitate vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.

### In casa

Cercate di rendere il più fresco possibile l'ambiente in cui si vive.

### All'aperto

Non uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11,00 e le 18,00), vestirti con indumenti leggeri e di colore chiaro, usare un copri capo quando si esce.

### Abbigliamento

Vestirti comodi, leggeri e chiari. Evitate magliette di lana sulla pelle.

### Le terapie abituali

Non interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia in corso senza aver prima consultato il medico.

### Le reti sociali

Se siete soli e costretti in casa, fatevi assistere ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

## IN CASO DI:

- Improvvisa sensazione di caldo;
- Nausea, vomito;
- Crampi muscolari;
- Mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie;
- Senso di disorientamento;
- Brividi, respirazione frequente;
- Febbre con pelle secca e arrossata;
- Aumento della frequenza del polso;
- Perdita di conoscenza o convulsioni;
- Valori della pressione bassi.

## COSA FARE?

- Trasportare la persona in un luogo fresco, ombroso, e possibilmente ventilato.
- Sdraiare la persona con le gambe sollevate;
- Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- Per ridurre la temperatura, spugnare con acqua fresca su polsi, fronte, inguine e collo;
- Borsa del ghiaccio sul capo;
- Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
- Tenere sotto controllo la temperatura corporea.