



AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Direzione Sanitaria Aziendale
U. O. Educazione
alla Salute Aziendale
e Dipartimento di Igiene

ONDATE *di* CALORE

...ecco cosa fare

Le elevate temperature estive superiori ai 32-35° C, specialmente se associate ad un elevato tasso di umidità che impedisce la regolare sudorazione, possono influire negativamente sulla salute delle persone soprattutto se:

- ✓ sono anziane;
- ✓ soffrono di particolari patologie croniche;
- ✓ soffrono di patologie dell'apparato cardiovascolare;
- ✓ non sono autosufficienti
- ✓ sono in particolari situazione di indigenza economica e sociale,
- ✓ assumono regolarmente farmaci,
- ✓ sono neonati e bambini piccoli.

Non dimentichiamo anche la salute degli animali domestici, che risultano essere molto sensibili alle ondate di calore.

10 regole

1 Evita di uscire nelle ore più calde (dalle 11 alle 17);

2 Se ti esponi al sole indossa cappelli e/o tieni coperto il capo; in auto usa tendine parasole;

3 Indossa abiti di colore chiaro, preferibilmente di cotone e lino;



8 Rinfresca l'ambiente domestico o di lavoro con ventilatori e/o condizionatori / deumidificatori;

9 Se soffri di patologia ipertensiva continua ad assumere i farmaci antipertensivi;

10 Bagnati subito il capo con acqua fresca in caso di mal di testa per abbassare la temperatura corporea.



4 Bevi molti liquidi (almeno 2 lt al dì);

5 Non assumere integratori salini senza aver prima consultato il medico di famiglia;

6 Evita le sostanze alcoliche;

7 Fai pasti leggeri e ripetuti nell'arco della giornata preferendo frutta e verdura



per emergenze:

118

call center
1500