



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 non auto-sufficienti* 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**

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 (solitudine).

- **Individuazione di idonei interventi per aiutare le persone in difficoltà**

Sorveglianza dei soggetti più "vulnerabili" tramite contatti telefonici e/o attivazione del Telesoccorso.

In caso di situazioni climatiche sfavorevoli, i Distretti Socio-sanitari in collaborazione con i Medici di Famiglia, la COT e i servizi sociali dei Comuni possono intervenire su soggetti a rischio.

Individuazione di spazi con aria condizionata adeguati ad ospitare, in sicurezza e per qualche ora le persone in difficoltà.

- **Informazione alla popolazione**

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo.



EMERGENZE : 118

Materiale informativo realizzato da :

Dipartimento di Prevenzione (*)

(*) Rif.: DGRV n. 703 del 4/6/2020



2020

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

4 azioni per prevenire i rischi dovuti al Caldo

Protegetevi dal caldo



- Evitate di uscire e di praticare attività fisica intensa come sport, giardinaggio ecc... durante le ore più calde della giornata
- Se proprio dovete uscire cercate i luoghi in ombra. Usate un copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi. Portate con voi una 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

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

Dissetatevi



- Bevete il più possibile (acqua, succhi 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

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 per una adeguata assistenza
- Non interrompete le terapie prescritte dal Vostro Medico

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 informazioni contattare:

AULSS 3 Serenissima
Centrale Operativa Territoriale
041 - 579 50 90
cot@aulss3.veneto.it

**I SERVIZI SOCIALI
del proprio Comune**

Num. Verde Regionale "Famiglia sicura"

800 535 535



Ricordate sempre di
proteggervi usando una
mascherina e lavandovi
spesso le mani.