

**Per maggiori informazioni**

**Numero Verde Regionale**

tel. 800 033 033

**Distretto Sanitario di Ravenna**

tel. 0544/286629

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13

**Distretto Sanitario di Faenza**

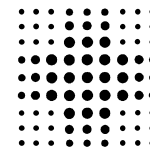
tel. 0546/691800-691847

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13

**Distretto Sanitario di Lugo**

tel. 0545/213449-213445

dal lunedì al venerdì dalle ore 8 alle ore 13



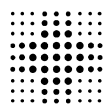
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

**Azienda Unità Sanitaria Locale di Ravenna**


Unità Operativa Comunicazione

# **COME DI FENDERSI DAL CALDO**

**Consigli pratici per affrontare meglio  
il caldo estivo ed i disagi che ne derivano**



## COME LIMITARE IL DISAGIO

- Bere molto e spesso, salvo diversa indicazione del proprio medico.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri. 
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali.
- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro e nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte; in caso di aria condizionata, pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 24/26° C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco.

## ATTENZIONE

- **NON** bere bibite gassate e contenenti zuccheri.
- **NON** bere alcolici e caffè.
- **NON** consumare cibi troppo caldi.

- **NON** consumare bevande troppo fredde.
- **LIMITARE** l'uso del forno e dei fornelli.
- **NON** uscire tra le 12 e le 17.
- **NON SOSTARE SOTTO** il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria.
- **NON LASCIARE** mai persone o animali, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- **RIDURRE IL PIÙ POSSIBILE** l'utilizzo del pannolino per i bambini e gli anziani.
- **CONSERVARE** i farmaci ad una temperatura **non superiore ai 25°**.

## COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA

- Se si assiste una persona vittima di un **colpo di calore, colpo di sole o collasso** la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi. Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè). Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e **spasmi incontrollabili**: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca e che non riceva nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari, girando la vittima su un fianco.
- Nel caso di **crampi**, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.