

Important!



### ... IN CASO DI:

- ❖ Difficoltà di respiro
- ❖ Nausea, vomito
- ❖ Crampi muscolari
- ❖ Mal di testa, vertigini
- ❖ 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 bassa



### ...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, spugnature 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



Comune di  
Costa di Rovigo

L'Amministrazione Comunale si fa promotrice di una campagna di sensibilizzazione sui comportamenti utili per prevenire i problemi di salute tipici delle giornate troppo calde e afose. Gli anziani sono tra i soggetti più colpiti dai malesseri estivi, ma è importante per tutti adottare stili di vita adeguati.

Conoscere e prevenire situazioni di rischio è il primo passo per salvaguardare la nostra salute, anche attraverso piccoli accorgimenti



**Sono maggiormente a rischio:**  
cardiopatici, diabetici, bronchitici  
cronici, ipertesi, pazienti con  
problemi di memoria o psichiatrici

**È importante bere almeno  
2 litri di acqua al giorno**



Comune di  
Costa di Rovigo  
**Politiche Sociali**

### Consigli per un'estate serena



**Aiutiamo  
gli  
anziani  
a vincere il  
CALDO**

## ...quando il caldo È PERICOLOSO

- ❖ Quando la temperatura esterna supera i 32°C
- ❖ Quando l'eccessiva umidità impedisce la regolare sudorazione
- ❖ Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco arieggiati, tetti e solai non ben isolati)

### Riduci la temperatura corporea:

Bagnati il viso e le braccia con acqua fresca  
e

Fai bagni e docce con acqua tiepida

**In caso di temperature molto elevate poni un panno bagnato sulla nuca**

**Segui le previsioni del tempo per sapere quando sono previste giornate più calde**



## ... come comportarsi IN CASA

Scherma le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, tende, ecc. Chiudi le finestre durante il giorno e aprile durante le ore più fresche della giornata.



Se utilizzi l'aria condizionata, ricordati che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze alla salute ed eccessivi consumi energetici:

- ❖ utilizzala preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio
- ❖ regola la temperatura tra i 25°C e i 27°C
- ❖ copriti nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo

## ...come ALIMENTARSI

Non far mancare mai acqua al tuo organismo: bevi molta acqua, distribuendo l'assunzione nell'arco di tutta la giornata.



- ❖ Evitare bevande gassate e troppo fredde.
- ❖ Evita le bevande alcoliche e limita l'assunzione di caffè.
- ❖ Consuma molta verdura fresca (a pranzo e a cena).
- ❖ Fai uno spuntino a base di frutta a metà mattina e metà pomeriggio.
- ❖ Fai pasti leggeri.
- ❖ Evita cibi troppo caldi, troppo elaborati, piccanti e fritti.

## ...come VESTIRSI

- ❖ Indossa indumenti leggeri, comodi e traspiranti.
- ❖ Indossa indumenti di colore chiaro e fibre naturali, cotone, lino, canapa (evitare le fibre sintetiche).
- ❖ Liberati dai vestiti e dalle calzature troppo strette.



### ... cambia le tue

## ABITUDINI QUOTIDIANE



- ❖ Evita di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 del mattino alle ore 17 del pomeriggio).
- ❖ Evita l'esposizione diretta al sole (se sei fuori indossa un cappello, occhiali e fai frequenti soste all'ombra).
- ❖ Porta sempre con te una bottiglia d'acqua e bevi a piccoli sorsi.
- ❖ Cerca di passare più tempo possibile in ambienti freschi.
- ❖ Nelle ore più calde della giornata riduci l'attività fisica all'aperto ed evita, se puoi, di praticare lavori pesanti.