



COMUNE DI ARSAGO SEPRIO

Provincia di Varese

EMERGENZA CALDO

COME PREVENIRE

Evitare assolutamente di uscire nelle ore calde della giornata (tra le 12.00 e le 17.00)

Cercare di rendere il più fresco possibile l'ambiente nel quale si vive (usare con attenzione e moderazione i condizionatori e i ventilatori)

Bere molta acqua anche se non se ne sente il bisogno; evitare le bibite gasate, zuccherate o troppo fredde

Limitare i caffè e le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo

Preferire pasti leggeri facili da digerire e non grassi, preferendo la pasta, la frutta e la verdura; meglio evitare carni e fritture

Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibra naturale come cotone e lino; usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto

Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa, senza aver consultato il proprio medico, la terapia che si sta seguendo

COLPO DI CALORE

COME SI MANIFESTA

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 coscienza o convulsioni

COSA FARE

Trasportare la persona in luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato

Sdraiare la persona sulla schiena con le gambe sollevate

Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata

Eseguire, per ridurre gradatamente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo e inguine

Porre una borsa di ghiaccio sul capo
Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali

Tenere sotto controllo la temperatura corporea

DELEGATO ALLA SANITA'

Dott. ssa Elena Dal Zotto

NUMERO VERDE

800 455 664

IL SINDACO

Prof. Claudio Montagnoli