



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 portatrici di handicap 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 Servizio Igiene Pubblica, 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.

• Individuazione di idonei spazi di ricovero

In caso di situazioni climatiche sfavorevoli, i Presidi Ospedalieri sono organizzati per ospitare i soggetti a rischio su segnalazione dei Distretti.

Le Case di Riposo del territorio possono accogliere in regime diurno, anziani a rischio su segnalazione del Medico di Famiglia e/o dei Comuni previa valutazione dei Distretti.

• Informazione alla popolazione

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo.

Num. Verde Regionale **800-462340**



EMERGENZE : 118

Materiale informativo realizzato da :

Dipartimento di Prevenzione (*)

(*) Rif.: DGRV n. 424 del 10/04/2018



2018

1° giugno - 15 settembre

**Calura estiva:
salute in pericolo?**

**Preservate la vostra salute
e aiutate le persone
in difficoltà
che sono vicino a voi**

REGIONE DEL VENETO



ULSS3
SERENISSIMA

Come affrontare meglio l'estate



Protegetevi dal caldo

- Evitate di uscire e di praticare attività fisiche come sport, giardinaggio e bricolage 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 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 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 Farmacistaper una adeguata assistenza.
- Non interrompete le terapie prescritte dal 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 maggiori informazioni contattare:

Distretti del Veneziano
Centrale Operativa Territoriale e
A.D.I. Terraferma: 041 - 2608260
A.D.I. Centro Storico: 041 - 5294903
041 - 5295201

Distretto di Mirano-Dolo
Centrale Operativa Territoriale:
041 - 5133019
A.D.I. Mirano: 041 - 5795267
A.D.I. Camponogara: 041 - 5133450

Distretto Chioggia
Centrale Operativa Territoriale:
041 - 5534168
A.D.I. : 041 - 5573314

**I SERVIZI SOCIALI
del proprio Comune**