

ARRIVA IL CALDO

COME PREPARARSI

BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO:

- **BEVI MOLTA ACQUA DURANTE IL GIORNO** (anche se non hai sete)
- **EVITA DI BERE ALCOLICI E SUPERALCOLICI**
- **FAI SPUNTINI LEGGERI DURANTE LA GIORNATA PREFERIBILMENTE FRUTTA, VERDURA E PESCE**



PROTEGGITI DAL CALDO: (fuori casa)

- **EVITA DI USCIRE TRA LE 11 E LE 18**
- **INDOSSA INDUMENTI LEGGERI DI TESSUTI NATURALI** (cotone e lino) E USA CREME SOLARI AD ALTA PROTEZIONE
- **IN AUTO USA LE TENDINE PARASOLE E NON LASCIARLA AL SOLE CON A BORDO PERSONE ED ANIMALI.**



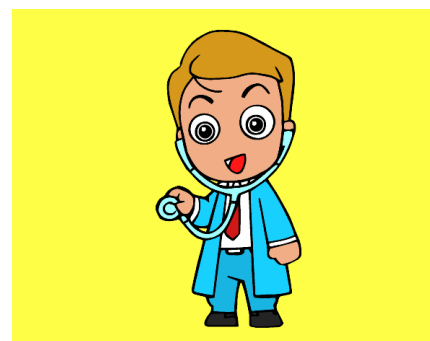
PROTEGGITI DAL CALDO: (dentro casa)

- **SCHERMATE LE FINESTRE ESPOSTE AL SOLE**
- **MANTIENI LA TEMPERATURA DELL'ARIA CONDIZIONATA TRA I 24 ED I 26 GRADI**
- **UTILIZZA VENTILATORI NON DIRIGENDOLI SULLA PERSONA ED AEREA GLI AMBIENTI NELLE ORE FRESCHE**
- **RINFRESCATI SPESSO CON UNA DOCCIA**



SE AVVERTI I SEGUENTI SINTOMI CONSULTATE UN MEDICO:

- **SETE INTENSA E SENSO DI NAUSEA**
- **DEBOLEZZA**
- **SENSO DI SVENIMENTO**
- **CONFUSIONE MENTALE**
- **TACHICARDIA O DOLORE AL TORACE**
- **TEMPERATURA CORPOREA ELEVATA**



RIFERIMENTI COT (Centrale Operativa Territoriale):

- Dal **Lunedì** al **Venerdì** dalle ore **8.00** alle ore **18.00**
Telefono (0425/393674 chiamata registrata) – 393814 – 393815 – 393816
Fax: 0425/393634 – Indirizzo e-mail: cot@aulss5.veneto.it

- **Tutti i giorni feriali** compresi i festivi: dalle ore **18.00** alle ore **8.00** del giorno successivo
Sabato e festivi: dalle ore **8.00** alle ore **8.00** del giorno successivo
Telefono: 320 7978884

DISIDRATAZIONE: COME RICONOSCERLA?

La disidratazione si verifica quando l'organismo perde una quantità di acqua maggiore di quella introdotta ed è uno dei principali rischi per la salute degli anziani durante l'estate.

I sintomi della disidratazione sono:

SETE – DEBOLEZZA – VERTIGINI – PALPITAZIONI – ASIA – PELLE E MUCOSE ASCIUTTE – CRAMPI MUSCOLARI – ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA



COLPO DI CALORE: COME RICONOSCERLO?

Il colpo di calore si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione del corpo è compromessa.

In particolare durante il periodo estivo, può essere causato dall'esposizione diretta al sole e in generale a temperature troppo alte e a un elevato tasso di umidità.

I sintomi del colpo di calore sono:

IMPROVVISO MALESSERE GENERALE – MAL DI TESTA – NAUSEA – VOMITO – SENSAZIONE DI VERTIGINE – ANSIA – STATO CONFUSIONALE

