



## COSA FARE IN CASO DI COLPO DI CALORE

### CHIAMARE SUBITO IL 118

#### In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- Togliere i vestiti alla persona che si sente male
- Portarla in luogo fresco e ventilato
- Stenderla con le gambe sollevate
- Fare spugnature di acqua
- Posare una pezzuola bagnata o una borsa del ghiaccio sulla fronte

meneghinieassociati.it



## PER SAPERNE DI PIÙ NUMERO VERDE: 800.535.535

#### Oppure puoi chiedere:

- Al tuo medico di famiglia
- Al tuo pediatra
- Ai farmacisti
- Ai distretti sanitari
- Al servizio sociale del comune
- Alle case di riposo

## EMERGENZA CALDO COME AFFRONTARLA

#### Chi rischia di più:

- Anziani e bambini
- Persone non autosufficienti
- Persone con malattie croniche  
(diabetici, ipertesi, bronchitici cronici,  
cardiopatici, affetti da malattie renali)
- Persone che assumono farmaci in modo continuativo

In adempimento a:  
Regione Veneto:  
DGR n. 703 del 4 giugno 2020



REGIONE DEL VENETO



**ULSS9**  
SCALIGERA

Bere molti liquidi, non bere alcolici e limitare il caffè



Ventilare gli ambienti il mattino presto e la sera



Stare in casa nelle ore calde, se si deve uscire evitare le ore di punta dalle 12.00 alle 17.00

Non sostare al sole e non fare attività fisica



Non cambiare i farmaci che si assumono senza consultare il proprio medico

## COSA FARE IN CASO DI ONDATE DI CALORE

Seguire una dieta bilanciata con molta frutta e verdura



Bagnarsi spesso



Indossare abiti leggeri e chiari e portare cappello ed occhiali

