



# EMERGENZA CALDO

## ESTATE 2021 - COME PROTEGGERCI DAL CALDO

- ❖ Indossare un abbigliamento adeguato e leggero, se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello e gli occhi con occhiali da sole e proteggere la pelle dalla scottature con creme solari.
- ❖ Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro, schermare le finestre esposte al sole con tapparelle, persiane, tende; chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche (la sera e la notte). Utilizzare l'impianto di aria condizionata con attenzione per evitare conseguenze sulla salute ed eccessivi consumi energetici.
- ❖ Ridurre la temperatura corporea con bagni e docce con acqua tiepida per evitare colpi di calore, se necessario bagnare viso e braccia con acqua fresca e controllare regolarmente la temperatura corporea di bambini piccoli.
- ❖ Ridurre il livello di attività fisica evitando di praticare all'aperto attività fisica intensa ed idratandosi adeguatamente.
- ❖ Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata, dalle ore 11.00 alle ore 18.00, evitando le strade trafficate con elevato livello di inquinamento.
- ❖ Lavorare all'aperto senza rischi, alternando momenti di lavoro con pause in luoghi rinfrescati e bere regolarmente per evitare disidratazione e colpi di calore.
- ❖ Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta, è consigliato bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare cibi leggeri, frutta e verdura.
- ❖ Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina, prima di risalire in un'auto parcheggiata al sole farla arieggiare e verificare che i seggiolini per i bambini non siano surriscaldati; non lasciare mai, anche solo per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.
- ❖ Conservare correttamente i farmaci nella loro confezione lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.
- ❖ Adottare precauzioni particolari in caso di persone a rischio, in particolare anziani e donne in gravidanza.
- ❖ Per qualsiasi malessere anche lieve durante la terapia farmacologia avvisare il medico di base.

**Vista l'emergenza epidemiologica Covid-19 in corso, si raccomanda, oltre alle misure suindicate, l'importanza dell'osservazione del distanziamento sociale e delle misure di prevenzione finalizzate al contenimento Covid-19.**

### NUMERI UTILI:

Settore Amm.vo e Serv.alla Persona  
0423/659810 int.2

Richiesta informazioni

**Numero Verde 800 535535**

In collaborazione con il Servizio

Regionale di Telesoccorso e Telecontrollo

118 Ambulanza

115 Vigili del Fuoco

113 Polizia di Stato

112 Carabinieri

**MATERIALE INFORMATIVO 2021**

Rif. DGRV N.465 DEL 13.04.2021 e

Deliberazione del Direttore

Generale Az.Ulss 2 Marca

Trevigiana n.1120 del 10.06.2021