

# L'ABC PER AFFRONTARE L'EMERGENZA CALDO



## CONSIGLI UTILI

### ABITUDINI COMPORTAMENTALI GENERALI

- Evitate di uscire, svolgere attività fisica o portare i bambini al parco nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 18.00).
- Non rimanete all'interno di autoveicoli parcheggiati e non lasciatevi i bambini, neanche per poco tempo!
- Il bambino sul passeggino soffrirà molto meno il caldo se utilizzerete un asciugamano di cotone o lino da poggiare sullo schienale.
- Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo e viceversa.
- In caso di malore consultate il vostro medico di famiglia o lo specialista di fiducia.
- Recatevi al Pronto Soccorso solo in casi di effettiva emergenza.
- Il numero telefonico unico di chiamata sanitaria di emergenza è il "1-1-8".



### BERE - MANGIARE - VESTIRSI



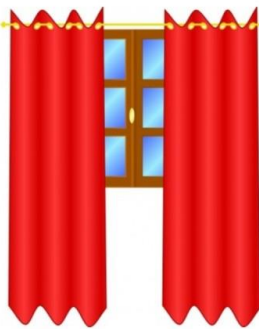
- Bevete almeno 2 litri di liquidi al giorno (acqua, succhi di frutta, minestre, thè - anche decaffeinato - orzo, tisane) anche se non ne sentite lo stimolo, e salvo diverso parere del medico. Attenzione però a non assumere troppi zuccheri con le bevande, soprattutto se siete diabetici! I bambini si disidratano molto facilmente, è importante ricordargli di bere!
- Evitate bevande alcoliche, bevande troppo fredde, troppo zuccherate e/o gassate.
- Evitate pasti abbondanti.
- Riducete la carne grassa, i fritti, i formaggi grassi, i cibi molto conditi e piccanti.
- Preferite pasti leggeri con frutta, verdura, carni magre, pesce, pasta o riso e gelati di frutta (salvo controindicazioni mediche)
- Controllate o fate controllare la pressione arteriosa.
- Non modificate né sospendete le terapie in atto senza prima consultare il medico di fiducia.
- Indossate abiti leggeri in fibre naturali (cotone o lino) di colore chiaro e non troppo aderenti. Evitate le fibre sintetiche.
- Se vi esponete al sole, proteggete il capo con un cappello leggero a falde larghe. Non dimenticate MAI di coprire con un cappellino il vostro bambino, in città come sulla spiaggia!

## BERE - MANGIARE - VESTIRSI

- Lavatevi con acqua a temperatura ambiente o appena tiepida per abbassare la temperatura corporea, evitando bruschi sbalzi di temperatura.
- Rinfrescatevi frequentemente il viso e i polsi con acqua fresca.



## CASA



- Mettete tende alle finestre per evitare l'ingresso dei raggi solari.
- Aerate la casa nelle ore più fresche (al mattino presto e la sera). Chiudere le finestre nelle ore più calde, per evitare il riscaldamento delle stanze.
- Se possibile utilizzate un condizionatore, che regolerete ad una temperatura non più bassa di 6-7 gradi rispetto a quella esterna.
- Il ventilatore deve essere usato con cautela, in quanto potrebbe favorire la disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto. E' comunque poco utile il loro uso quando la temperatura all'interno dell'abitazione è molto elevata (32°).

### SOLIDARIETA'

Se hai parenti o vicini anziani o con problemi di salute informati sul loro stato di salute!



*E.O. Ospedali Galliera  
di Genova*

Dipartimento d'Emergenza ed Accettazione  
Primario Pronto Soccorso E.O. Galliera di Genova  
Prof. Paolo Cremonesi  
e-mail: [paolo.cremonesi@galliera.it](mailto:paolo.cremonesi@galliera.it)



Istituto Superiore di Sanità, Roma  
Sistema Informativo Nazionale  
sugli Incidenti in Ambiente  
di Civile Abitazione  
e-mail: [darat@iss.it](mailto:darat@iss.it)