



**In caso di emergenza rivolgersi:**

- 🌀 **Al proprio medico curante**
- 🌀 **Al presidio di guardia medica o turistica più vicina**

**Numeri Utili: 118**



**PUNTI DI PRIMO INTERVENTO**

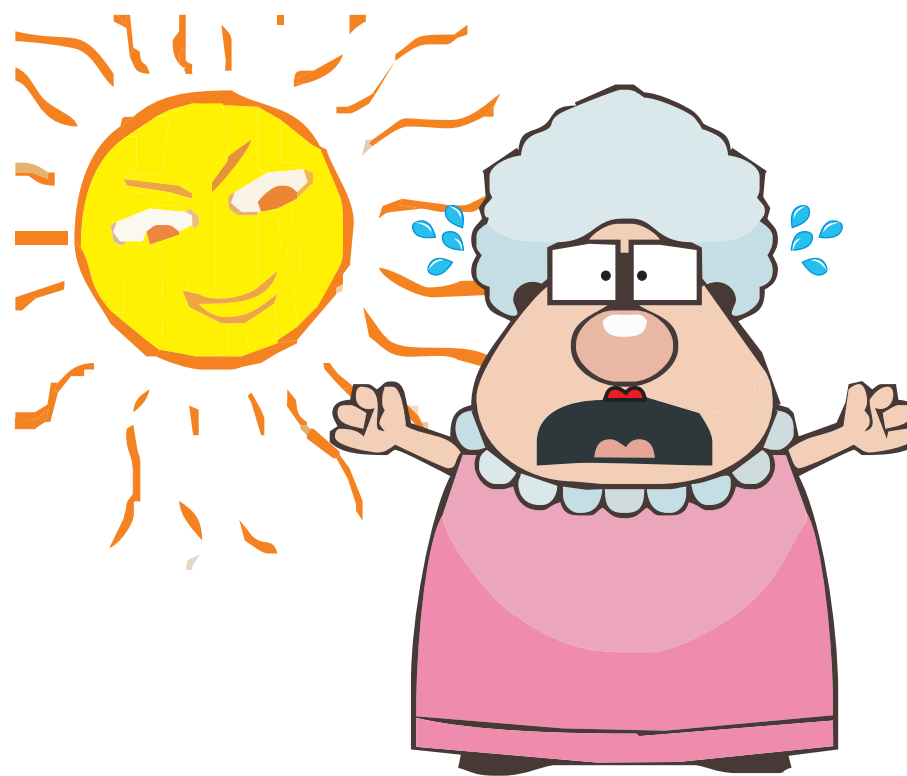
<i>Trapani: Cittadella della Salute</i>	0923.472448
<i>Alcamo: P.O. “San Vito e Santo Spirito”</i>	0924.599202
<i>Castelvetro: P.O. “Vittorio Emanuele II”</i>	0924.930365
<i>Marsala: P.O. “Paolo Borsellino”</i>	0923.753362
<i>Mazara del Vallo: P.O. “Abele Aiello”</i>	0923.657944
<i>Salemi: P.O. “Vittorio Emanuele III”</i>	0924.990292
<i>Pantelleria: P.O. “Biagio Nagar”</i>	0923.910234

**Quando fa molto caldo prestare attenzione ai vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto.**

# ONDATE DI CALORE ESTIVO

CONSIGLI PER LE

PERSONE DELLA TERZA ETÀ



# COSA E' L'ONDATA DI CALORE ?

L'ondata di calore è un elevato aumento della temperatura che può durare giorni o addirittura settimane.

I soggetti anziani, per la loro condizione fisica, possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

La comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo.

Sintomi e segni per riconoscere il

## **COLPO DI CALORE:**

**Mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, sete intensa, crampi muscolari, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata.**

## **CONSIGLI:**

- Chiedere assistenza medica

## **Nell'attesa:**

- Portarsi in luogo fresco e ventilato
- Sollevare le gambe rispetto al corpo (se pallido)
- Liberarsi dagli indumenti
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, con lenzuola o asciugamani umidi da posizionare alle ascelle, ai polsi, alle caviglie, ai lati del collo, all'inguine.
- Bere acqua fresca.



# 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



1. Ricordati di bere spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì)
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.



**Consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferendo pesce, frutta, verdura e qualche gelato.**