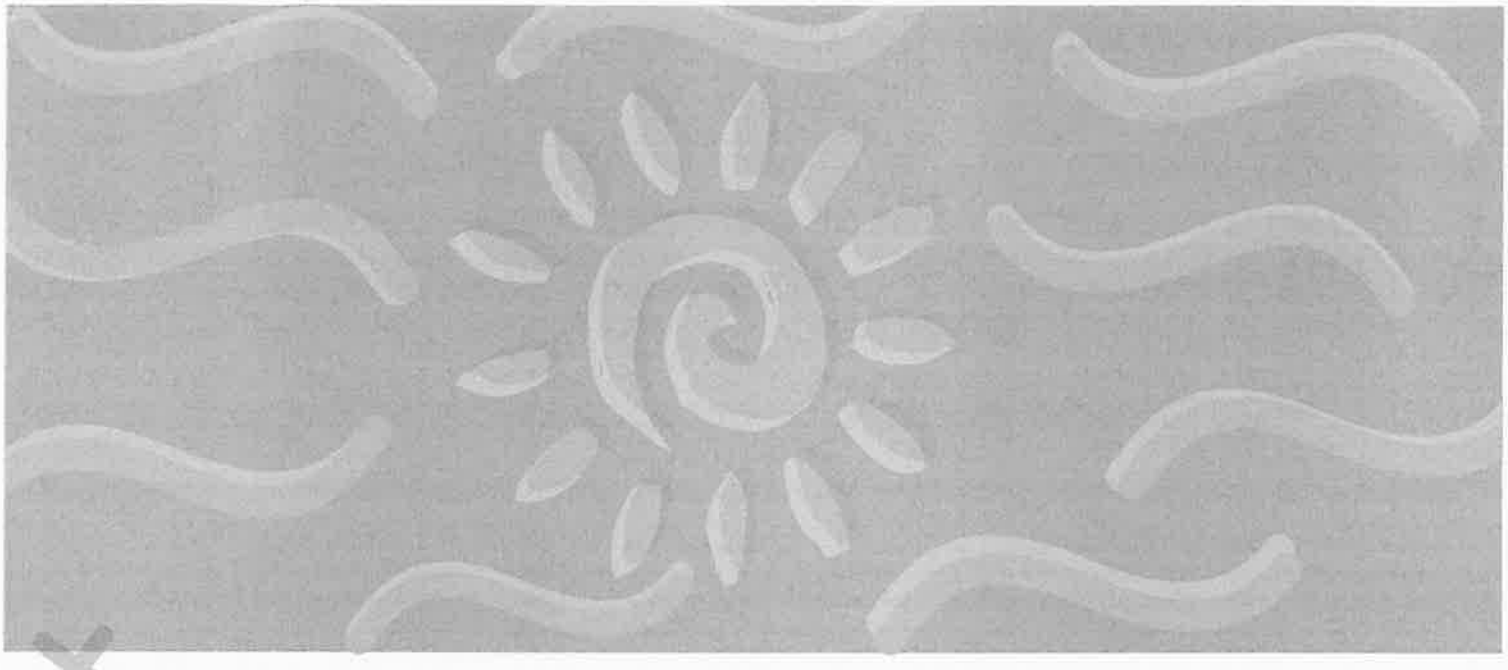

ONDATE DI CALORE

Guida ai servizi per affrontare il caldo estivo

Alcuni consigli utili per affrontare il caldo estivo

All'aperto

Non uscire di casa nelle ore più calde, vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro. Usare un copricapo e occhiali scuri.
L'esposizione prolungata alle radiazioni UV può provocare nell'immediato ustioni solari e, nel tempo, rughe e tumori della pelle.

In casa

Cercare di rendere più fresco possibile l'ambiente in cui si vive, aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte.

Terapie abituali

Non interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia in corso senza aver prima consultato il medico.

Alimentazione

La disidratazione è un grave rischio. Bere spesso durante la giornata. Evitare superalcolici, caffe e bibite ghiacciate. Mangiare piccoli pasti, freschi e leggeri (frutta, verdura e qualche gelato).

Abbigliamento

Vestirsi comodi, leggeri di chiaro con fibra naturale come lino e cotone. Evitare la lana e le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione.

Livelli di rischio

Consulta quotidianamente il bollettino sulle ondate di calore a cura della Protezione Civile.
www.protezionecivilesicilia.it

COSA FARE IN CASO DI COLPO DI CALORE?

In caso di improvvisa sensazione di caldo, debolezza, mal di testa, brividi senso di svenimento,nausea, aumento della frequenza del polso, pressione bassa:

- Chiedere assistenza medica e inattesa trasportare la persona in luogo fresco e ventilato
- Sdraiare la persona con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Raffreddare il corpo con spugnatu di acqua fredda su polsi, fronte, inguine e collo
- Integrare i liquidi persi con acqua fresca e sali minerali
- Tenere sotto controllo la temperatura corporea

Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da da u parente, da un vicino o o da un serviz di assistenza sociale.

MAGGIORI INFORMAZIONI

www.protezionecivilesicilia.it
www.asp.messina.it
@aspmessina