IN CASO DI MALORE

- Chiamare subito il soccorso sanitario **118**.
- Distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato.
- Sollevarle le gambe in alto rispetto al resto del corpo.
- Far bere acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea bagnando viso e corpo con acqua.

Per saperne di più parlane con il tuo medico o visita

www.regione piemonte.it
www.arpa.piemonte.it

Spazio per inserire numeri telefonici utili in caso di emergenza, individuati da ASL, Province e Comuni.

REGIONE PIEMONTE

ARPA PIEMONTE Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale

SIMONETTISTUDIO

SE ASSISTI UN ANZIANO RICORDATI DI

- Controllare la temperatura di ambienti e stanze dove si soggiorna, arieggiare i locali nelle ore notturne. Durante il giorno evitare l'ingresso dei raggi solari chiudendo le imposte esterne e le tende.
- Quando possibile portare la persona in luoghi con climatizzatore per qualche ora al giorno, altrimenti farla soggiornare nei luoghi più freschi della casa.
- Fare spugnature o spruzzare con acqua fresca la persona assistita, in modo da mantenere un'adeguata temperatura corporea.
- Misurare regolarmente la temperatura corporea dell'assistito/a. ATTENZIONE: se compaiono alcuni dei sintomi descritti nell'opuscolo chiamare subito il medico curante.
- Se l'anziano assistito assume medicine parlarne con il medico e chiedere consigli su come vanno usate e dosate in caso di temperature elevate. In ogni caso non sospendere o modificare mai l'uso di un farmaco senza indicazioni mediche.

CHI È A RISCHIO

Gli anziani al di sopra dei 75 anni, affetti da malattie croniche (ipertesi, cardiopatici, con problemi respiratori come bronchite cronica ostruttiva, insufficienza renale, diabete, malattie neurologiche, demenze), **i disabili,** le persone che fanno **uso sistematico di farmaci, i neonati** e **i bambini molto piccoli** (fino a 4 anni).

I SINTOMI: RICONOSCERE I SEGNALI DI SOFFERENZA DEL CALDO

La comparsa di uno o più dei seguenti sintomi potrebbe essere un segnale di allarme per un malore da eccesso di caldo:

- **mal di testa**
- **debolezza**
- **nausea**
- **temperatura corporea elevata**
- **sete intensa**
- **perdita di coscienza**
- **confusione mentale**
- **crampi muscolari**
- **dolori al torace**
- **tachicardia**

ATTENZIONE

- Tenere sempre a portata di mano una lista di numeri telefonici da contattare in caso di necessità.
- Consultare quotidianamente il "bollettino sulle ondate di calore"sul sito della Regione, sul sito di ARPA, sui vari mezzi di informazione e osservare le indicazioni consigliate rispetto alle condizioni meteo e alle temperature.

CALDO?

ISTRUZIONI PER L'USO

MOLTA ACQUA E CIBI LEGGERI

Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico.

Evitare vino, birra, superalcolici, bevande ghiacciate, gassate e zuccherate. Limitare l'uso di caffè.

Fare pasti leggeri e conservare i cibi in maniera adeguata, rispettando le date di scadenza.

Mangiare molta frutta e verdura. Non esagerare con cibi troppo grassi e conditi, preferire carni bianche e pesce.

Aerare la casa durante la notte e il mattino presto, favorisce un riposo tranquillo ed un risveglio salutare.

Evitare durante il giorno l'ingresso dei raggi solari diretti. Chiudere le imposte esterne e le tende.

Se possibile rinfrescare l'abitazione con ventilatori o condizionatori, facendo attenzione che il flusso d'aria non sia indirizzato direttamente sulla persona.

FINESTRE APERTE TAPPARELLE CHIUSE

INDUMENTI LEGGERI IN FIBRE NATURALI

Indossare abiti comodi e leggeri di cotone o lino. Preferire i colori chiari.

Coprire il capo quando si esce in giornate molto assolate.

Utilizzare occhiali da sole per proteggere gli occhi. L'uso di creme solari evita fastidiose scottature.

Evitare gli indumenti in fibra sintetica.

Uscire nelle ore più fresche della giornata, la mattina fino alle 11 e la sera dopo le 18.

Scegliere parchi e aree verdi, dove ci sono più zone d'ombra. Anche fontane, fiumi e laghi diminuiscono la percezione dell'afa e aiutano a sopportare il caldo.

Fare movimento nelle ore meno calde. Non esagerare nell'attività fisica.

Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nell'auto parcheggiata al sole. Quando si entra nell'autovettura aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo.

GODITI L'ESTATE RESPONSABILMENTE