

PER I CONSIGLI E LE CURE DEL CASO,
CI SI PUO' RIVOLGERE:

- AL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA
- ALLA GUARDIA MEDICA
- ALLA COT (CENTRALE
OPERATIVA TERRITORIALE)

IN CASO DI SINTOMI GRAVI,

SPECIALMENTE SE SI

DOVESSERO RISCOINTRARE

PROBLEMI DI NATURA

RESPIRATORIA, CRISI

CONVULSIVE O PERDITA DI

COSCIENZA CHIAMARE

IMMEDIATAMENTE

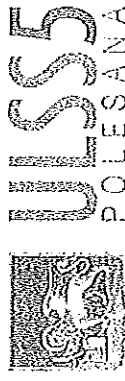
IL NUMERO TELEFONICO

118 (SUEMI)

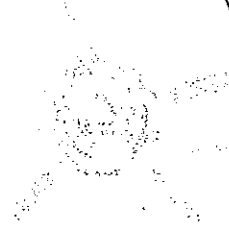
NUMERI UTILI		ORARIO
SUEMI	118	SEMPRE ATTIVO
GUARDIA MEDICA	118	GIORNI FERIALI: dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del mattino seguente. SABATO E GIORNI PREFESTIVI: dalle ore 10.00 alle ore 8.00 del primo giorno non festivo. GIORNI FESTIVI: sempre attivo
COT (Centrale Operativa Territoriale Aziendale)	0425 393674	DAL LUNEDI AL VENERDI
	0425 393800	dalle ore 8.00 alle ore 17.00
	0425 393801	TUTTI I GIORNI FERIALI: Dalle ore 17.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.
	320 7978884	SABATO E GIORNI PREFESTIVI E FESTIVI: dalle 8.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.

A CURA DEI DISTRETTI DI ROVIGO E DI ADRIA

REGIONE DEL VENETO



DISTRETTO DI ROVIGO
DISTRETTO DI ADRIA



**IL CALDO
COME
DIFENDERSI**

L'ondata di caldo dello scorso anno ha purtroppo causato gravi problemi di salute per la popolazione anziana, soprattutto con più di 65 anni. Il troppo caldo può creare danni improvvisi anche gravi alla salute, come il colpo di sole e il colpo di calore, o altri problemi collegati a malattie croniche del cuore e del respiro specialmente quando c'è umidità elevata nell'aria e poca ventilazione, dato che viene impedita la dispersione del calore dal nostro organismo.

Altri fattori come talune malattie, l'uso di determinati farmaci, il nostro modo di vivere personale (come l'uso di sostanze alcoliche, eccessiva attività fisica, lunghe esposizioni al sole) possono contribuire a causare situazioni potenzialmente molto dannose per l'organismo.

Senza volerli sostituire alle informazioni che certamente il vostro medico di fiducia saprà fornirvi, e ricordandovi che le strutture e i professionisti sanitari della nostra regione saranno a disposizione per ogni vostro bisogno, riteniamo utile far seguire qualche suggerimento per meglio affrontare i disagi che potrebbero verificarsi anche nella prossima stagione estiva.



COME CERCARE DI PREVENIRE QUESTE SITUAZIONI

- Evitare assolutamente di uscire di casa nelle ore calde della giornata (tra le 12 e le 17);
- Rendere il più fresco possibile l'ambiente nel quale si vive (usare con attenzione e moderazione condizionatori e ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco);
- Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino; usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto;
- Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa, senza aver consultato il proprio medico, una cura che si sta seguendo.
- Bere molto (almeno due litri d'acqua) anche se non se ne sente il bisogno, evitare le bibite gasate, zuccherate o troppo fredde;
- Limitare il caffè e le bevande alcoliche (aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo);
- Preferire pasti leggeri facili da digerire e non grassi, preferendo pasta, frutta e verdura di stagione; meglio evitare carni e fritture;

GLI ANZIANI E IL CALDO

IN CASO DI:

- improvvisa sensazione di caldo o di mancanza;
- nausea e vomito;
- crampi muscolari;
- mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie;
- senso di disorientamento;
- brividi, respirazione frequente;
- febbre con pelle secca e arrossata;
- aumento della frequenza del polso;
- perdita di coscienza o convulsioni.

COSA FARE:

- trasportare la persona in luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato;
- sdraiare la persona sulla schiena con le gambe sollevate e svestirla completamente;
- usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnatura con acqua fresca sui polsi, fronte, collo, inguine;
- porre una borsa di ghiaccio sul capo;
- integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
- tenere sotto controllo la temperatura corporea.