



## Che cosa si rischia quando fa troppo caldo?

L'esposizione ad alte temperature rappresenta una aggressione al nostro organismo.

Si rischia la disidratazione o l'aggravamento di una malattia cronica o un colpo di calore.

### CERTI SINTOMI DEVONO METTERCI IN ALLARME:

- crampi muscolari a livello delle braccia, delle gambe o al ventre
- Stanchezza eccessiva, senso di confusione e una insonnia inabituale.

Gli sportivi, gli operai addetti a lavori pesanti esposti al calore, i lattanti, le persone anziane, le persone portatrici di handicap o affette da malattie croniche sono particolarmente esposti al Colpo di Calore

## CHE FARE ?

***Interrompere tutte le attività durante le ore più calde della giornata, riposarsi in un luogo fresco, bere acqua e succhi di frutta...***

***Consultate il Vostro Medico se i sintomi di aggravano***

## Che cosa sta facendo l'ULSS per far fronte a situazioni di emergenza ?

### • Identificazione della popolazione a rischio

Il Servizio Igiene Pubblica, i Distretti Sanitari in collaborazione con i Servizi Sociali dell'ULSS e dei Comuni raccolgono informazioni per identificare le persone particolarmente "vulnerabili" a causa di problemi di salute e di problemi sociali.

### • Individuazione di idonei spazi di ricovero

In caso di situazioni climatiche sfavorevoli, i Presidi Ospedalieri sono organizzati per ospitare i soggetti a rischio su segnalazione dei Distretti.

Le Case di Riposo del territorio possono accogliere in regime diurno, anziani a rischio su segnalazione del Medico di Famiglia e/o dei Comuni previa valutazione dei Distretti.

### • Informazione alla popolazione

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo.

Num. Verde Regionale **800-462340**



**EMERGENZE : 118**

Materiale informativo realizzato da :

**Dipartimento di Prevenzione (\*)**

(\*) Rif.: DGRV n. 424 del 10/04/2018



1° giugno - 15 settembre

**Calura estiva:  
salute in pericolo?**

**Preservate la vostra salute  
e aiutate le persone  
in difficoltà  
che sono vicino a voi**

REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
SERENISSIMA

# Come affrontare meglio l'estate



## Protegetevi dal caldo

- Evitate di uscire e di praticare attività fisiche come sport, giardinaggio e bricolage durante le ore più calde della giornata.
- Se proprio dovete uscire cercate i luoghi in ombra. Usate un copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi. Portate con voi una bottiglia d'acqua per dissetarvi.
- Chiudete le tapparelle e gli scuri delle facciate della casa esposte al sole.
- Tenete le finestre chiuse finché la temperatura esterna è elevata. Apritele alla sera e cercate di favorire la ventilazione.



## Rinfrescatevi

- Restate in casa nelle stanze più fresche
- Se la vostra abitazione è troppo calda, restate almeno due ore in luoghi climatizzati o freschi vicino a casa vostra o da un amico o da un vicino.
- Fate una doccia fresca anche più volte al giorno o inumiditevi il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno.



## Dissetatevi

- Bevete il più possibile (acqua, succhi di frutta..), almeno 2 litri al giorno, anche se non avvertite la sete.
- Fate pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato.
- Riducete l'uso di alcolici e di caffè.



## Non abbiate timore di aiutare gli altri e di farvi aiutare

- Se il caldo vi mette a disagio non esitate a domandare aiuto a un vicino o un parente.
- Informatevi sullo stato di salute di persone sole o deboli che abitano vicino a voi; se necessario aiutatele a mangiare e a bere.
- In caso di necessità contattate:
  - \* il Vostro Medico o
  - \* il Distretto Sanitario o
  - \* i Servizi Sociali della ASL o del Comune
  - \* il Vostro Farmacistaper una adeguata assistenza.
- Non interrompete le terapie prescritte dal Medico

**Vicino a noi  
ci può essere una  
persona sola  
anziana o fragile  
che soffre per il caldo fino a  
rischiare la propria vita:  
offriamo il nostro aiuto.**

**DIFFONDETE  
QUESTO MESSAGGIO  
ATTORNO A VOI**

*Per maggiori informazioni contattare:*

**Distretti del Veneziano**  
Centrale Operativa Territoriale e  
A.D.I. Terraferma: 041 - 2608260  
A.D.I. Centro Storico: 041 - 5294903  
041 - 5295201

**Distretto di Mirano-Dolo**  
Centrale Operativa Territoriale:  
041 - 5133019  
A.D.I. Mirano: 041 - 5795267  
A.D.I. Camponogara: 041 - 5133450

**Distretto Chioggia**  
Centrale Operativa Territoriale:  
041 - 5534168  
A.D.I. : 041 - 5573314

**I SERVIZI SOCIALI  
del proprio Comune**