



ONDATE DI CALORE

consigli utili

A chi rivolgersi in caso di necessità

- ✓ MEDICO DI FAMIGLIA
- ✓ GUARDIA MEDICA
- ✓ PUNTO DI PRIMO INTERVENTO - 118

Campagna a cura del
Dipartimento di Prevenzione



ASL Brindisi

PugliaSalute

- 1 Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata
- 2 Bere molti liquidi, soprattutto acqua, evitare bevande alcoliche, gassate o troppo fredde
- 3 Privilegiare pasti leggeri a base di pasta, frutta e verdura
- 4 Indossare abiti leggeri, di colore chiaro e di fibre naturali come lino e cotone
- 5 All'aperto usare un cappello e occhiali scuri
- 6 Arieggiare l'abitazione nelle prime ore del mattino e tenere chiuse finestre e persiane durante le ore più calde
- 7 Bagnare spesso mani e viso per abbassare la temperatura corporea
- 8 Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata
- 9 Conservare i farmaci al fresco
- 10 Proteggere dal caldo gli animali domestici

Nel caso di disturbi simultanei:

- senso di debolezza, vertigini, annebbiamento della vista
- crampi muscolari
- pelle secca senza sudorazione, nausea
- difficoltà respiratoria, aumento del battito cardiaco, mal di testa



DISTENDERSI SOLLEVANDO LE GAMBE

***METTERE SULLA FRONTE UN PANNO
BAGNATO***

CHIAMARE I SOCCORSI