

PREVENZIONE DAI COLPI DI CALORE

I colpi di calore possono essere pericolosi. Prevenirli è semplice, **proteggiti ogni giorno.**



Azienda Ospedaliero Universitaria
Policlinico "G. Rodolico - San Marco"
Catania

UOS Educazione alla Salute
UOS Comunicazione Istituzionale e
Umanizzazione



IDRATATI SPESSO

Bevi acqua regolarmente, anche se non hai sete.



EVITA LE ORE PIÙ CALDE

Resta all'ombra ed evita di esporti al sole tra le 11:00 e le 17:00.



INDOSSA ABITI LEGGERI

Scegli capi chiari, leggeri e traspiranti.



ATTENZIONE ALLE PERSONE FRAGILI

Anziani, bambini e persone con patologie sono più a rischio.



INFORMATI E PREPARATI

Controlla le previsioni meteo e segui i consigli delle autorità sanitarie.



I SINTOMI POSSONO COMPARIRE ALL'IMPROVVISO.

Mal di testa, nausea, pelle calda e secca, confusione, vertigini, crampi muscolari.

AI PRIMI SINTOMI, RINFRESCATI E CHIEDI AIUTO.



IN CASO DI EMERGENZA
CHIAMA IL

112