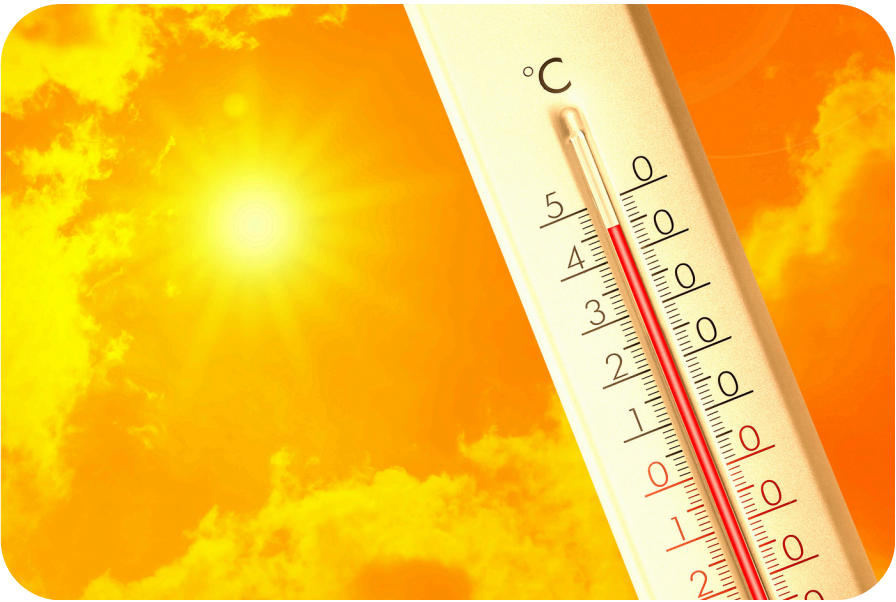
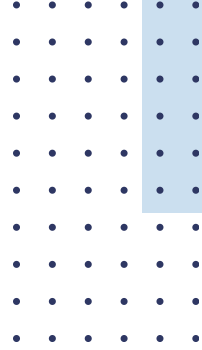


ONDATE DI CALORE

PROTEGGIAMOCI DAL SOLE E DALLE ONDATE DI CALORE

Le ondate di calore sono condizioni metereologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto alte per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, sole intenso e assenza di ventilazione.

Tali condizioni rappresentano un rischio per la salute delle persone poichè ostacolano la naturale termoregolazione del corpo.

CHI È MAGGIORMENTE A RISCHIO

- chi fa uso regolarmente di alcuni tipi farmaci
- soggetti con patologie croniche
- soggetti non auto sufficienti
- neonati e bambini
- anziani
- donne in gravidanza

COME COMPORTARSI

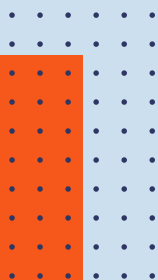
Il caldo estremo altera l'efficacia dei farmaci e aggrava le patologie croniche

- Se assumi farmaci, non modificare le posologie senza consultare il medico di famiglia
- Conserva i farmaci in frigorifero se la temperatura ambientale supera i 30°C
- Tieni in evidenza i numeri di telefono utili di amici, parenti, medico di famiglia e dei Servizi di emergenza

COME PROTEGGERSI



- Resta in casa o al riparo in zone ombreggiate
- Evita di uscire nelle ore più calde (11:00 - 18:00)
- Fai docce extra, se la temperatura supera i 35° C
- Bevi almeno 2 litri di acqua non fredda
- Preferisci pasti leggeri, frutta e verdura, evitando frittture, alcol e caffeina
- Indossa cappello e occhiali da sole, abiti leggeri di colore chiaro e crema solare ad alta protezione
- Ventila l'auto, se esposta al sole e non lasciare mai persone o animali dentro



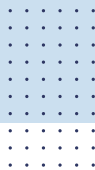
I SINTOMI DEL COLPO DI CALORE

- Mal di testa
- Vertigini
- Stato confusionale
- Nausea e vomito
- Debolezza e crampi muscolari
- Polso debole
- Temperatura corporea elevata

Numeri di Emergenza e Assistenza

- 112: Numero Unico di Emergenza (Sanità e Soccorso)
- 1500: Ministero della Salute (Informazioni e Bollettini ondate di calore)
- 1520: Croce Rossa Italiana (Pronto farmaco e supporto persone fragili)

PER APPROFONDIRE:



Ministero della Salute

<https://www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/>

Dipartimento della Protezione Civile

<https://www.protezionecivilesicilia.it/it/news/?pageid=80>

Ministero della difesa servizio meteo

<https://www.meteoam.it/it/home>

