



Comune di Alassio
Assessorato alle Politiche Sociali

ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO

Cosa fare per difendere la nostra salute dai rischi delle ondate di calore

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all'aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l'utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità.
5. Assumere liquidi con regolarità.
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.
9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
10. Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
13. Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.

Se si sospetta che qualcuno sia vittima di un colpo di calore occorre chiamare immediatamente il 112. Mentre si aspettano i soccorsi: trasportare la persona in un luogo fresco e misurare la temperatura corporea spruzzare acqua fresca sul corpo o avvolgere la persona in un lenzuolo bagnato e ventilare. Se la persona è cosciente fare bere liquidi e non somministrare farmaci antiperitici (es: Aspirina)

Per consultazione del bollettino sulle ondate di calore consultare il seguente

link: <https://www.alisa.liguria.it/index.php/area-dipartimentale-sanitaria/prevenzione-area-sanitaria/piano-caldo-2022/i-15-consigli-per-combattere-il-caldo/> **Bollettini sulle ondate di calore**

Il Comune mette a disposizione gratuitamente i locali climatizzati del Centro Anziani "L'Isola che c'è" Via Robutti 5 e della Biblioteca negli orari di apertura a coloro che ne sentano la necessità nei momenti più caldi della giornata (Anziani, bambini, donne in gravidanza e disabili)

Per informazioni: Sportello di Cittadinanza-Servizio Politiche Sociali- 0182/602455