

# QUANDO LA TEMPERATURA E' AL DISOPRA DEI VALORI USUALI PER ALCUNI GIORNI

## L'ECESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALMENTE IN:

Anziani al di sopra dei 75 anni, con malattie croniche,  
disabili, persone che fanno uso sistematico di farmaci,  
neonati e bambini molto piccoli (0-4 anni)

### **ATTENZIONE: la comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo**

Mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, sete intensa, crampi muscolari  
confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata, perdita di coscienza

### **In caso di malore da eccesso di caldo occorre:**

chiamare subito il soccorso sanitario **118**, distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato, sollevare le gambe in alto rispetto al resto del corpo, fare bere acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso ed il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestate attenzione a vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto

### **PER L'EMERGENZA ESTIVA:**

**Tel. 0564 483730 dalle ore 8.00 alle ore 14.00 presso il PuntoInsieme/PUA**

**Tel. 0564 1790097 presso il Centro Sociale "I Saggi" di Gorarella  
dalle ore 14.00 alle ore 20.00**



COMUNE  
DI GROSSETO



COMUNE  
DI CAMPAGNATICO



COMUNE  
DI CASTIGLIONE DELLA PESCAIA



COMUNE  
DI ROCCASTRADA



COMUNE  
DI SCANSANO



COMUNE  
DI CIVITELLA PAGANICO

## QUANDO FA MOLTO CALDO

- Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le ore 18
- Limitate l'attività fisica intensa
- Indossate indumenti leggeri non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello; usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari
- se uscite in auto, usate tendine parasole; non lasciate mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole

## BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI

- Bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico
- Evitate di bere alcolici e limitate l'uso di caffè, ecc.
- Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc.



## IN CASA

- Durante le ore del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole
- Trascorrete, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- rinfrescate l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- Durante la notte ed al mattino presto aprite le finestre e fate aerare gli ambienti
- Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo