

# ATTENZIONE!

## SICUREZZA IN AUTO

Non sostare neanche per brevi periodi in auto ferme al sole, lasciare persone o animali al loro interno con i finestrini chiusi.

## OZONO

È un forte irritante delle vie respiratorie, in particolare nei bambini più piccoli.

Aumenta in estate, soprattutto nelle aree urbane in presenza alte temperature.

## INCENDI BOSCHIVI

Siccità e particolari condizioni meteorologiche aumentano il rischio di incendi boschivi: aiuta a proteggere l'ambiente!

# NUMERI UTILI

# 118

IN CASO DI  
URGENZA

# 800.535.535

N. verde regionale



In adempimento alla DGR n. 481 del 29/4/2022



# ONDATE DI CALORE



Le elevate temperature estive superiori ai 32-35 °C possono influire negativamente sulla salute, specialmente se associate ad elevato tasso di umidità, che impedisce regolare sudorazione.

# SINTOMI

## **COLPO DI CALORE**

ambiente troppo caldo

- senso di irrequietezza
- ronzio alle orecchie
- temperatura corporea > 38 °C
- mal di testa
- respiro rapido e polso debole

## **COLPO DI SOLE**

esposizione diretta al sole

- improvviso malessere generale
- nausea
- mal di testa
- sensazione di vertigini
- perdita di coscienza
- temperatura corporea 40 °C
- diminuzione della pressione
- cute arrossata e secca
- respiro lento e profondo
- polso lento

## **DISIDRAZIONE**

perdita di liquidi

- eccessiva sudorazione

# 10 REGOLE

- 1 Evita di uscire nelle ore più calde.
- 2 Se ti esponi al sole indossa cappelli; in auto usa tendine parasole.
- 3 Indossa abiti di colore chiaro preferibilmente cotone e lino .
- 4 Bevi molti liquidi almeno due litri al giorno .
- 5 Non assumere integratori salini senza aver prima consultato il medico .
- 6 Evita sostanze alcoliche.
- 7 Fai pasti leggeri e ripetuti durante la giornata preferendo frutta e verdura.
- 8 Rinfresca l'ambiente domestico o di lavoro con ventilatori e/o condizionatori.
- 9 Se soffri di patologia ipertensiva continua ad assumere i farmaci.
- 10 Bagnati subito il capo con acqua fresca in caso di mal di testa per abbassare la temperatura corporea.

# I VULNERABILI

Accertati delle condizioni di salute e offri aiuto a parenti, vicini, amici che vivono da soli.

Segnala situazioni di persone anziane che non possono provvedere alle proprie necessità; invitali a rivolgersi al proprio medico.

## **PROTEGGI I BAMBINI**

Offri spesso al bambino acqua da bere; allatta più frequentemente.

Scegli un'alimentazione ricca di frutta e verdura.

Controllare la temperatura corporea dei lattanti e dei bambini piccoli.

Rinfrescare il corpo con una doccia tiepida.

Quando possibile aprire il pannolino  
Mantenere freschi i locali dove soggiorna il bambino.

Non esporre i bambini al sole diretto e usa una crema solare ad alta protezione usa occhiali da sole quando possibile.