DECALOGO

ANTI CALDO

10 UTILI CONSIGLI

CODESS SOCIALE

SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

CODESS SOCIALE

SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

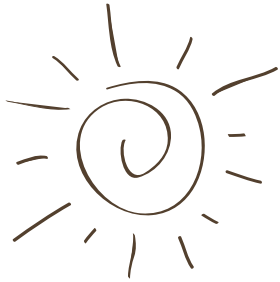
Tel.: +39 049 8073462
Fax: 199161911
info@codess.com

www.codess.org

È possibile ridurre o prevenire le condizioni
di disagio o malessere fisico a causa del caldo
nei giorni più afosi dell'estate
seguendo alcuni suggerimenti utili.

1.

Evitare di uscire e di fare attività fisica **nelle ore calde della giornata** (tra le ore 12 e le 17).



2.

Non sostare al sole.

3.

Cercare di **rendere il più fresco possibile l’ambiente in cui si vive** (usare con attenzione e moderazione i condizionatori e i ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo aduno fresco).

.4

Bere molto (almeno 2 litri di acqua)
anche se non se ne sente il bisogno.
Evitare le bibite gasate, zuccherate, o troppo fredde.

5.

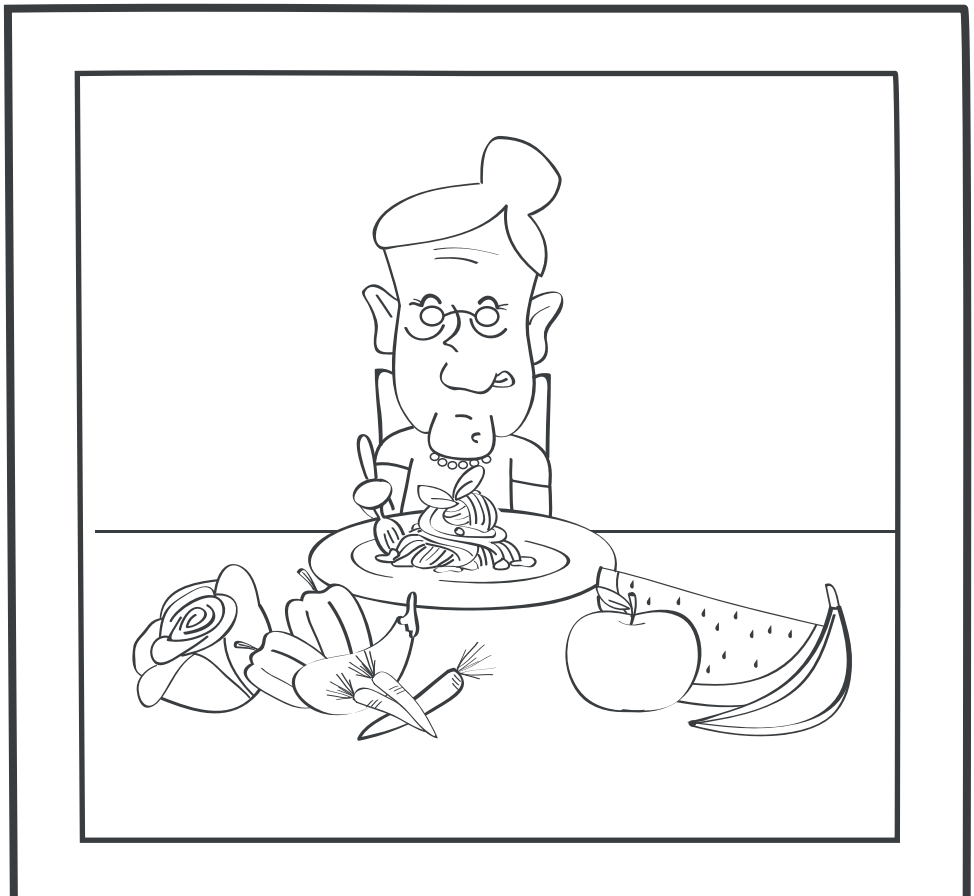
Limitare i caffè e le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo.

6.

Preferire pasti leggeri, facili da digerire, non grassi, privilegiando la pasta, la frutta e la verdura ed evitando carni e insaccati.

7.

Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, **di fibre naturali come cotone e lino**; usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto.



8.

Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa senza aver consultato il proprio medico **una cura che si sta seguendo**.

.9

In caso di particolare disagio
recarsi presso strutture climatizzate
(Case di riposo, Centri ricreativi per gli anziani…).

10.

Se possibile adottare l’abitudine di **fare frequenti docce non calde** senza asciugarsi.

Come si manifestano i sintomi di insolazione:

La patologia da calore si manifesta inizialmente con facile affaticabilità, mancanza d'appetito, insonnia, capogiri o svenimenti nella stazione eretta, crampi muscolari, palpitazioni.

In presenza di questi disturbi che possono perdurare per giorni, l'attivazione sistematica dei provvedimenti di prevenzione è in genere sufficiente a risolvere la situazione.
In caso di aggravamento, si manifesterà: un aumento della temperatura corporea con cute calda, secca ed arrossata, stato di agitazione confusionale e deterioramento della coscienza, mancanza di respiro e in taluni casi, anche nausea-vomito, mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie e contrazione della diuresi.

Come affrontare la situazione:

In tali casi vanno aggiunti alle norme di prevenzione sopra ricordate i seguenti provvedimenti, in attesa del necessario intervento medico:

- tenere la persona in luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato;
- usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnature con acqua fresca sui polsi, fronte, collo e inguine;
- porre una borsa di ghiaccio sul capo;
- integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
- raffreddare la cute con dell'acqua o avvolgendo la persona colpita con un panno fresco bagnato.

In caso di necessità contattare: medici di famiglia, centrali operative territoriali distretto Belluno e Feltre, farmacisti, assistenti sociali, case di riposo, RSA, ospedali, ADI, associazioni di volontariato.

DONA IL TUO 5X1000 a

CODESS SOCIALE

SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS

un piccolo gesto per te
UN GRANDE AIUTO PER NOI

Sostieni i bambini, i disabili, gli anziani, i ragazzi che trovano ospitalità e accoglienza nei nostri servizi.

- **È SEMPLICE**

basta firmare nello spazio dedicato alle onlus indicando il Codice Fiscale di Codess Sociale 03174760276

- **NON TI COSTA NULLA**
- **CI SOSTIENI**
- **SOSTIENI IL TUO LAVORO**
- **SOSTIENI UNA ONLUS**

ma soprattutto

- **SOSTIENI I BAMBINI, I DISABILI, GLI ANZIANI, I RAGAZZI**

che trovano ospitalità e accoglienza nei nostri servizi.

un’iniziativa promossa da

CODESS SOCIALE

SOCIETÀ COOPERATIVA SOCIALE ONLUS