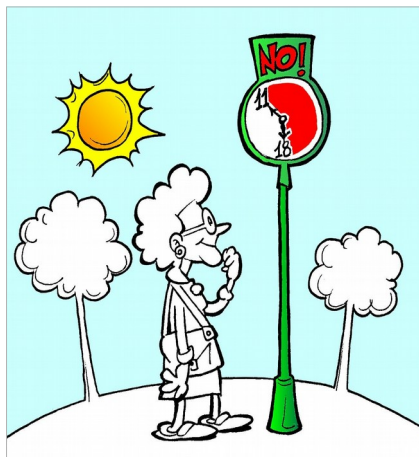




## ALTRI CONSIGLI

- controllate le **urine**: se sono scure dovete bere di più;
- preferite **cibi ricchi d'acqua**: frutta (angurie, meloni, uva, ecc.) e verdure crude (pomodori, insalata, cetrioli, ecc.);
- **non bevete alcolici** e bevande ad elevato contenuto di caffeina;
- **diluite con acqua** fresca le bevande troppo zuccherate;

- nel corso della giornata fate regolarmente **docce o bagni freschi senza asciugarvi** e bagnate viso e braccia spesso con acqua fresca;
- cercate di **uscire al mattino presto o la sera**, evitando possibilmente la fascia oraria più calda dalle 11:00 alle 18:00;
- se dovete uscire, usate **vestiti leggeri e ampi in tessuti naturali** (come cotone o lino), meglio se di colori chiari, e indossate un **cappello**;
- **evitate attività esterne faticose** nelle ore più calde.



## INFORMAZIONI GENERALI

- **Numero dedicato 041 5351904** da lun a ven 7:30-17:30
- **Numero Verde Regionale: 800 535 535** attivo 24h/24

Se è prevista un'ondata di calore, avete bisogno di **consigli** oppure di segnalare qualche **necessità per la vostra salute** o quella di altre persone, potete **contattare**:

- **Servizio Assistenza Tutelare** (Comune di Venezia), Fondazione Venezia Onlus: tel **041 3039211**
- **Centrale Operativa Territoriale (ULSS 3): 041 5795090** attiva da lun a ven dalle 8:00 alle 15:00, e-mail: [cot@aulss3.veneto.it](mailto:cot@aulss3.veneto.it)
- il **vostro medico di famiglia** o il vostro **farmacista**
- il **Pronto Soccorso / SUEM 118** nel caso di gravi patologie da calore



**COME DIFENDERSI dalle  
ONDATE DI CALORE**

**ESTATE 2020 (15 GIUGNO – 15 SETTEMBRE)**

## IL RISCHIO delle ONDATE di CALORE

Il **caldo**, soprattutto se persistente, può causare situazioni di **disagio** di diversa gravità, fino a mettere a **rischio** la **salute** delle persone.

Gli esperti di ARPA Veneto e della Protezione Civile nazionale definiscono quotidianamente il disagio fisico che si prevede sarà causato dal caldo, tenendo conto anche della qualità e dell'umidità dell'aria e delle condizioni meteo.

La **previsione** dell'entità di questo "disagio" e i relativi rischi per la salute delle persone è diffusa tramite i vari mezzi di comunicazione (giornali locali, TV, sito Internet del Comune, ecc.). La relazione tra il disagio causato dal caldo, il suo livello di classificazione e il rischio per la salute delle persone è descritta nella tabella qui sotto:

Colore	Livello	Disagio	Rischio
VERDE	0	assente	nessuno
ARANCIO	1 - 2	debole / moderato	medio
ROSSO	3	intenso	elevato

Il **caldo eccessivo** è un grave pericolo per la salute di tutti, ma sono più esposti:

- gli **anziani**, soprattutto se di età superiore ai 75 anni;
- chi soffre di **malattie croniche** come diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della memoria, malattie mentali, disturbi dell'orientamento o del comportamento;
- i **neonati** e i **bambini** con meno di 4 anni.



## Cosa fare in questi casi ?

- ✓ Telefonate al vostro **medico** perché vi consigli ed eventualmente adatti la vostra terapia.
- ✓ Se siete molto anziani o non siete autonomi, **accordatevi** con chi vi è vicino per essere aiutati.
- ✓ Aggiornatevi regolarmente sulle **previsioni del tempo**.

## COME DIFENDERSI dal CALDO

- **chiudete le imposte** se sono esposte al **sole**;
- **tenete chiuse le finestre per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta di quella interna al vostro appartamento**;
- **aprite le finestre** al mattino presto, la sera tardi o durante la notte **per far entrare in casa aria fresca**;
- **dormite e soggiornate** nelle **stanze più fresche** della vostra casa;
- in assenza di aria condizionata a casa vostra, **passate almeno 3 ore al giorno in un ambiente condizionato**: a casa di amici o familiari, o in luoghi climatizzati vicini alla vostra abitazione. Ricordate sempre di **proteggervi** usando una **mascherina** e **lavandovi spesso mani e polsi**.



## BEVETE TANTA ACQUA

Ogni persona deve sapere quanto beve ogni giorno. Bevete frequentemente e in abbondanza: **circa 2 litri al giorno anche in assenza di sete!**



## PROVATE COSI'

- ✓ **IL METODO della BOTTIGLIA**
  - tenete una bottiglia d'acqua da 1 litro in frigorifero;
  - ogni volta che volete bere, riempiete il bicchiere per metà di acqua da frigorifero e per metà di altre bevande (succo di frutta o altro);
  - quando sarà finito il litro d'acqua del frigorifero, avrete bevuto circa 2 litri, che è la quantità d'acqua necessaria per una giornata di gran caldo;
  - la sera, riempiete di nuovo la bottiglia da tenere in frigo per il giorno dopo.
- ✓ **IL METODO dell'OROLOGIO dell'ACQUA:**
  - utilizzate un bicchiere o una tazza di dimensione conosciuta, da usare come unità di misura;
  - fate il conto di quanti bicchieri o tazze si devono bere nella giornata per arrivare a 2 litri;
  - individuate orari fissi in cui bere,
  - ad esempio una tazza da 200 ml ogni due ore.

