

EMERGENZA CALDO

081 5627027

TUTTI I GIORNI 24 ORE SU 24 AL COSTO DI UNA CHIAMATA URBANA



COMUNE DI NAPOLI

Assessorato alle Politiche sociali

chiama la **Centrale Operativa Sociale**

ATTENZIONE

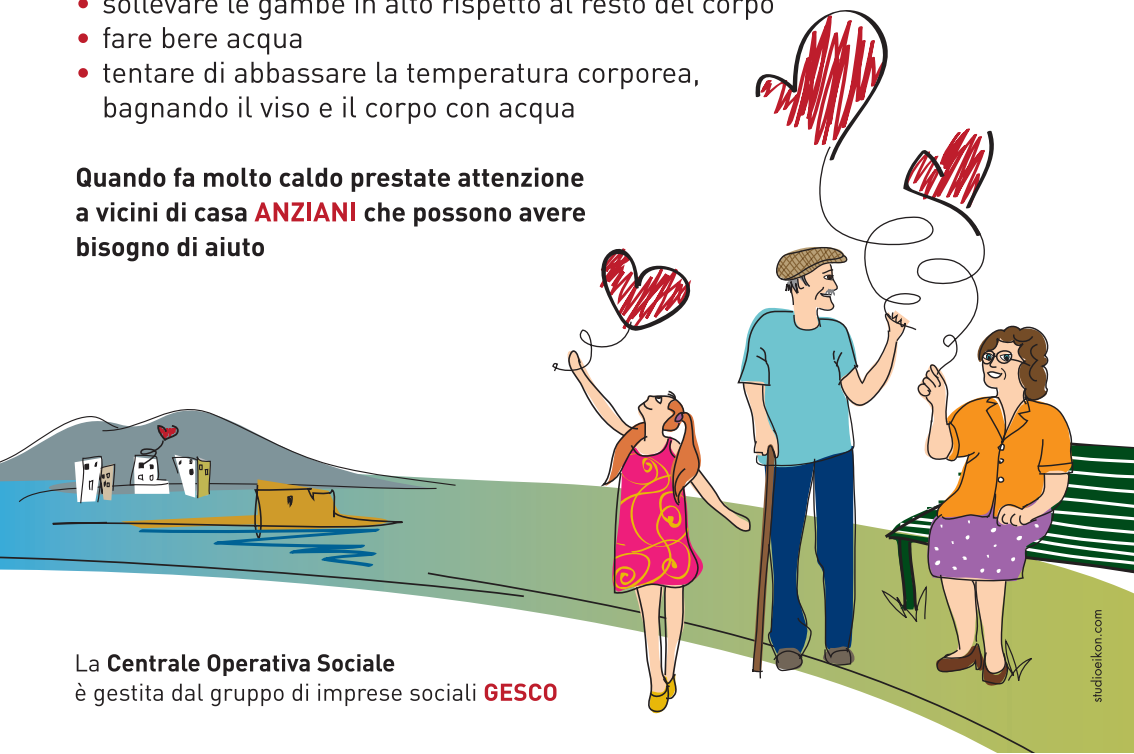
LA COMPARSA DI UNO O PIÙ DEI SEGUENTI SINTOMI È UN IMPORTANTE SEGNALE DI ALLARME E DEVE FAR SOSPETTARE UN MALORE DOVUTO ALL'ECESSO DI CALDO:

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
- tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso e il corpo con acqua

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



La **Centrale Operativa Sociale**

è gestita dal gruppo di imprese sociali **GESCO**

QUANDO FA MOLTO CALDO

- Evita di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le 18
- Se esci, indossa indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e ripara il capo con un cappello; usa occhiali da sole e proteggi la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo
- Se usi l'auto, metti le tendine parasole e prima di salire fa circolare l'aria
- Non lasciare mai persone, bambini o animali nell'auto chiusa, in sosta e al sole
- Limita l'attività fisica intensa o lavori pesanti

IN CASA

- Durante le ore del giorno tieni chiuse le finestre e scherma con tende quelle esposte al sole
- Trascorri, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- Rinfresca l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- Se usi il condizionatore, regola la temperatura tra i 25-27°C e pulisci regolarmente i filtri
- Copriti nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo
- Durante la notte e al mattino presto apri le finestre e fai aerare gli ambienti
- Fai bagni e docce frequenti con acqua tiepida per abbassare la temperatura
- Bagna viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate poni un panno bagnato sulla nuca
- Evita l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia

BEVI MOLTA ACQUA E MANGIA CIBI LEGGERI

- Bevi molta acqua al giorno (almeno 2 litri) anche se non hai sete, salvo diverso parere del medico
- Se sei anziano, bevi anche se non ne senti il bisogno
- Evita di bere alcolici e limita l'uso di caffè, di bevande gassate o troppo fredde

- Consuma pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata; preferisci pesce e cibi leggeri, con alto contenuto di acqua (frutta e verdura) e qualche gelato
- Stai attento alla conservazione degli alimenti evitando di lasciarli all'aperto per più di 2 ore
- Stai attento alla conservazione dei farmaci e lasciali nella loro confezione, lontano da fonti di calore o riponi in frigorifero quelli per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C
- Consulta il medico curante per eventuali aggiustamenti delle terapie
- Segnala al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica
- Non sospendere mai di tua iniziativa la terapia in corso

SORVEGLIA E PRENDITI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO

- Presta attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli
- Se puoi, aiutali a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia ecc. oppure chiama la Centrale Operativa Sociale
- Segnala alla Centrale Operativa Sociale eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (come i senza dimora o gli anziani in condizioni di grave bisogno)

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

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



**CENTRALE
OPERATIVA SOCIALE**

☎ 081 5627027

cos@gescosociale.it