

REGIONE DEL VENETO



ULSS 1  
DOLOMITI



REGIONE  
DEL VENETO

# EMERGENZA CALDO



U.L.S.S. 1 DOLOMITI

PER INFORMAZIONI

Contattare il numero verde

**800 53 55 35**

## CONTRO IL CALDO... CHE COSA FARE?

**ATTENZIONE** i consigli riportati di seguito sono da ritenere validi solo se le condizioni cliniche della persona non prevedono particolari diete o comportamenti alimentari.

- ☉ **Bere molta acqua** o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete.
- ☉ **Consumare pasti leggeri**, scegliere cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e formaggi, gelato alla frutta.
- ☉ **Consumare frutta** tra un pasto e l'altro, ricca di acqua e sali minerali.
- ☉ **Ridurre l'attività fisica** limitatamente alle fasce orarie più calde.
- ☉ **Fare attenzione ai condizionatori**: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.
- ☉ **Oscurare le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e si ventilare i locali nelle ore mattutine e serali.
- ☉ **Fare bagni, docce** più frequenti o **spugnature** a letto se la persona è immobilizzata.
- ☉ **Indossare abiti leggeri**, preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino.
- ☉ **Coprire il capo** quando si esce all'aperto e usare occhiali da sole.

## ... CHE COSA NON FARE !

- ⊗ **Non esporsi al calore o al sole**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17).
- ⊗ **Evitare**: le bevande ghiacciate, gasate e troppo ricche di zucchero; non assumere superalcolici; moderare l'assunzione di vino. Evitare le bevande per "sportivi", integratori liquidi, non indicati per l'anziano in quanto troppo ricche di sali minerali.
- ⊗ **Evitare i cibi grassi** come i fritti o cibi troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero come dolci, caramelle.
- ⊗ **Evitare attività fisica gravosa**.
- ⊗ **Evitare i lunghi viaggi** in automobile o in pullman nelle ore calde. In caso di assoluta necessità, effettuare ripetute soste nelle zone ombreggiate.

## IL PROGETTO "EMERGENZA CALDO"

L'Azienda ULSS n. 1 Dolomiti, nell'ambito dei piani promossi dalla Regione del Veneto per fronteggiare l'emergenza relativa al **disagio da elevata temperatura**, ha attivato un progetto per dare aiuto in caso vengano richiesti interventi a supporto di persone in stato di bisogno. Le iniziative prevedono un servizio di pronto intervento sociale e/o sanitario, attivabile dal Medico di Medicina Generale, dal Medico del Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica), dagli Assistenti Sociali e dal SUEM 118 o Pronto Soccorso, a cui l'utente può rivolgersi in caso di bisogno.