



COMUNE DI SAREGO

Assessorato Servizi Sociali

NUMERO VERDE 800 46 23 40

Si ricorda che per fronteggiare l'emergenza caldo è **attivo 24 ore su 24** il numero verde **800462340**, in collaborazione con il Servizio di Telesoccorso e Telecontrollo. Il servizio, offerto dalla Regione del Veneto, punterà a mobilitare tutte le risorse del territorio - dal volontariato, alla protezione civile, ai servizi sociali dei Comuni - nei casi di emergenza che riguardino **persone con disagio che soffrono delle conseguenze del caldo**, ma anche di condizioni di abbandono sociale che si accentuano durante l'estate.

CATEGORIE A RISCHIO

Si ricorda che sono categorie a rischio: gli anziani, i bambini da 0 a 4 anni, gli ipertesi, i diabetici, chi soffre di malattie venose, le persone non autosufficienti, chi ha patologie renali e chi è sottoposto a trattamenti farmacologici, nonché le donne in gravidanza.

PRECAUZIONI DA ADOTTARE

Vi sono alcune **semplici e generali precauzioni** da adottare che possono contribuire al benessere di tutti, ma soprattutto delle persone suddette:

- evitare di uscire nelle ore più calde (12-17), cercare di rendere più fresco l'ambiente in cui si vive, bere almeno due litri di acqua al giorno, limitare l'uso di caffè e bevande alcoliche, vestirsi con indumenti chiari e leggeri, preferire cibi leggeri e facili da digerire, non fare attività fisica nelle ore più calde, non sostare al sole, recarsi presso strutture climatizzate qualora le temperature fossero difficili da sopportare (case di riposo, centri per anziani...), fare frequenti docce non calde senza asciugarsi

SINTOMI DA CALORE

La patologia da calore lieve si manifesta inizialmente con facile affaticabilità, mancanza di appetito, insonnia, capogiri o svenimenti nella posizione eretta, crampi muscolari, palpitazioni. In caso di presenza di questi disturbi l'attivazione sistematica dei provvedimenti di prevenzione sopra riportati è in genere sufficiente a risolvere la situazione.

I sintomi in caso di aggravamento si manifestano con: un aumento della temperatura corporea con cute calda, secca ed arrossata, stato di agitazione e confusione, mancanza di respiro e, in certi casi, di nausea e vomito, mal di testa e vertigini, ronzii alle orecchie e contrazione della diuresi.

In tali casi vanno aggiunti alle **norme di prevenzione** sopra citate i seguenti provvedimenti:

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

In caso di necessità o difficoltà personale nel gestire la situazione di emergenza

CONTATTARE SEMPRE UN MEDICO

CHIAMARE IL 118

NUMERO VERDE 800 462340