

## Se fa molto caldo per diversi giorni:

L'eccesso di calore può causare disidratazione e malori anche gravi specialmente in: anziani al di sopra dei 75 anni, con malattie croniche, disabili gravi, neonati e bambini molto piccoli, persone che assumono molti farmaci.

### PERTANTO: ATTENZIONE AI SEGUENTI SINTOMI:

- Senso di svenimento
- Mal di testa
- Stato confusionale
- Perdita di coscienza
- Tachicardia (battiti accelerati)
- Crampi muscolari
- Temperatura corporea elevata

- COSA NON FARE:**
- Non provocare rapidi raffreddamenti
  - Non bere bibite ghiacciate
  - Non bere alcolici o bevande con caffeina

- COSA FARE:**
- Distendersi in luogo fresco
  - Sollevare le gambe
  - Allentare gli indumenti
  - Fare impacchi di acqua fresca
  - Bere acqua



### ASP PALERMO PUNTI DI PRIMO INTERVENTO (PPI)

P.P.I. di Cefalù: 0921.920785  
(P.S. Osp.) 0921.920111  
P.P.I. di Misilmeri: 091.8710281  
P.P.I. di Termini Imerese: 091.7039518/17  
091.7039259

P.P.I. di Partinico: 091.7031176  
P.P.I. di Carini: 091.7036143  
P.P.I. di Corleone: 091.8462296  
P.P.I. "Guadagna": 091.7037250  
P.P.I. "L. Biondo": 091.7033331  
P.P.I. "E. Albanese": 091.7036667  
P.P.I. "Casa del sole": 091.7035360  
P.P.I. "Palermo Centro": 091.7032223

### PRESIDI TERRITORIALI DI EMERGENZA (PTE)

P.T.E. Palazzo Adriano: 091.7034212/4215  
P.T.E. Lercara Friddi: 091.7037756  
P.T.E. di Carini: 091.7036079  
P.T.E. Bagheria: 091.7036598/97

Numeri Utili



Ministero della Salute



Numeri Utili



TENERE A PORTATA DI MANO I NUMERI TELEFONICI UTILI

# ASP - ESTATE FÀ CALDO

## 10 regole da seguire

### Bere molta acqua e mangiare cibi leggeri



Consumare almeno tre pasti nella giornata;  
Evitare l'abuso di zucchero, dolci e  
limitare bevande alcoliche o zuccherine;

Mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta,  
riso) in porzioni moderate, due porzioni di  
verdura o insalata e due frutti di stagione;

Preferire carni bianche e pesce;

Cucinare senza eccedere nell'uso di condimenti  
e utilizzare prevalentemente come condimento  
olio di oliva crudo;

Consumare spremute di frutta, frullati ed ogni  
tanto anche granite e gelati di frutta;

Non fare uso di vitamine e di sali minerali senza la  
prescrizione medica e, se sì, nelle dosi consigliate.



1) Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle  
più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).

2) Apri le finestre di casa al mattino e abbassa  
le serrande o socchiudi le persiane.

3) Proteggiti con un cappellino quando esci e scegli percorsi  
ombreggiati; se possibile in auto accendi il climatizzatore.

4) Evita di sollevare pesi, spostare o trasportare oggetti pesanti.

5) Indossa indumenti chiari, non aderenti e di fibra naturale.

6) Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di  
testa, provocato da un colpo di calore o di sole.

7) Consulta il medico se soffri di pressione alta e non  
interrompere o cambiare la terapia di tua iniziativa.

8) Non prendere integratori salini o farmaci senza  
consultare il tuo medico curante.

9) Ricordati di seguire una corretta alimentazione.

10) Ricordati di bere spesso acqua



### In Casa:

Durante le ore del giorno  
tenere chiuse le finestre  
e schermare con tende  
quelle esposte al sole.



Rinfresca l'ambiente  
con ventilatori o condizionatori,  
evitando di indirizzare  
il flusso d'aria sulle persone.

Durante la notte  
ed al mattino presto  
aprire le finestre  
e fare aerare gli ambienti



Trascorrere, se possibile,  
anche solo alcune ore  
in ambienti condizionati.

Bagni e docce frequenti  
abbassano la temperatura del corpo