

# CONTRASTO ALLE ONDATE DI CALORE

***Nel Distretto di Riccione è attivo un numero dedicato all'emergenza caldo, disponibile 24 ore su 24, tutti i giorni.***

---

**☎ NUMERO EMERGENZA CALDO**

**0444 914892**

**Servizio attivo H24 per tutti i cittadini.**

---

## **CONSIGLI PRATICI**

### **1. COME LIMITARE IL DISAGIO**

- ✓ Consulta ogni giorno il bollettino meteo della tua città.
- ✓ Bevi molta acqua (almeno **2 litri al giorno**), evitando che sia troppo fredda.
- ✓ Evita alcolici, caffè e bevande zuccherate o gassate.
- ✓ Preferisci pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura. Consuma pasta e altri carboidrati piuttosto che carne e formaggi stagionati. Evita cibi molto caldi.
- ✓ Evita di uscire nelle ore più calde (**dalle 12.00 alle 17.00**).
- ✓ Indossa abiti chiari, leggeri e in fibre naturali come cotone o lino.
- ✓ Aiuta anziani, persone malate o allettate a non coprirsi eccessivamente.
- ✓ Mantieni la casa fresca chiudendo persiane e tende durante le ore più calde e limita l'uso di forno e fornelli.
- ✓ Evita il flusso diretto di ventilatori e condizionatori.
- ✓ Non lasciare mai persone o animali all'interno di veicoli parcheggiati al sole.
- ✓ Fai docce o bagni con acqua tiepida.
- ✓ Prima di assumere integratori di sali minerali, chiedi consiglio al tuo medico se assumi farmaci.
- ✓ Se utilizzi il climatizzatore:

- pulisci periodicamente i filtri;
- imposta una temperatura tra **25 e 27 °C**;
- evita sbalzi termici eccessivi rispetto all'esterno.

✓ Riduci il più possibile l'utilizzo del pannolino per bambini e anziani.

✓ Se soffri di diabete, ipertensione o altre patologie croniche, confrontati con il tuo medico per verificare eventuali effetti del caldo sui farmaci assunti.

✓ Trascorri il più possibile il tempo in compagnia di altre persone.

✓ Quando possibile, frequenta ambienti climatizzati (negozi, biblioteche, centri commerciali o altri spazi pubblici).

---

## **IN CASO DI EMERGENZA**

**Se una persona manifesta un colpo di calore, un colpo di sole o un collasso:**

→ Chiama immediatamente i soccorsi.

Nel frattempo:

- accompagna la persona in un luogo fresco e ventilato;
- falla sdraiare sulla schiena con le gambe sollevate;
- raffreddala con panni o spugnature di acqua fresca;
- se è cosciente, falle bere piccoli sorsi di acqua non ghiacciata;
- non somministrare alcolici o caffè.

**In presenza di spasmi o convulsioni**

- proteggi la persona da eventuali traumi;
- non darle da bere né da mangiare;
- se vomita, girala delicatamente su un fianco per mantenere libere le vie respiratorie.

**In caso di crampi da calore**

Non è generalmente necessario chiamare il medico.

È consigliabile:

- interrompere ogni attività fisica;
  - riposare in un luogo fresco;
  - reintegrare i liquidi.
-