

NUMERI UTILI

PRONTO INTERVENTO in caso di sintomi gravi

118

Servizio di Continuità Assistenziale

Attivo ogni sera dalle 20.00 alle 8.00 del giorno successivo

Tutti i giorni festivi dalle 8.00 alle 20.00

Tutti i giorni pre-festivi dalle 10.00 alle 20.00

Camposampiero (per i comuni di Borgoricco, Camposampiero, Loreggia, Massanzago, Piombino Dese, San Giorgio delle Pertiche, Santa Giustina in Colle, Trebaseleghe e Villa del Conte) **049 579.02.84**

Carmignano di Brenta (per i comuni di Carmignano di Brenta, Gazzo Padovano, Grantorto e San Pietro in Gù) **049 943.84.00**

Vigonza (per i comuni di Vigonza, Villanova di Camposampiero, Campodarsego e Vigodarzere) **049 809.07.00**

Cittadella (per i comuni di Cittadella, Fontaniva, Galliera Veneta, San Giorgio in Bosco, San Martino di Lupari e Tombolo) **049 597.19.19**

Piazzola sul Brenta

(per i comuni di Piazzola sul Brenta, Campo San Martino, Campodoro, Curtarolo e Villafranca Padovana) **049 969.71.00**

NUMERO VERDE per informazioni sulle risorse e sulle disponibilità del territorio in collaborazione con il Servizio di Telesoccorso e Telecontrollo

800.462.340



ESTATE 2016

CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE LE ALTE TEMPERATURE ESTIVE



A cura del Distretto Socio Sanitario (Sede di Vigonza)

Visita il sito www.ulss15.pd.it

COS'E' IL COLPO DI CALORE

Il troppo caldo, soprattutto quando c'è nell'aria elevata umidità e poca ventilazione, può creare danni anche gravi alla salute.

I Sintomi del colpo di calore sono:

- Temperatura corporea molto elevata (39-40°C)
- Pelle arrossata, secca e calda per assenza di sudorazione
- Battito cardiaco accelerato
- Mal di testa pulsante
- Vertigini
- Nausea
- Confusione
- Stato di incoscienza

IN PRESENZA DI QUESTI SINTOMI

- Sentire il medico di famiglia o il medico di continuità assistenziale (ex guardia medica)

E' NECESSARIO ATTIVARE URGENTEMENTE il Servizio di Emergenza sanitaria SUEM – 118 nel caso di perdita di coscienza, problemi respiratori o progressivo peggioramento delle condizioni

IN ATTESA DEI SOCCORSI

- Tenere la persona distesa e con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Tenere la persona in un luogo fresco, ombroso e ventilato
- Togliere le scarpe e gli abiti stretti e/o pesanti
- Coprire la persona con qualcosa di leggero
- Raffreddare la cute non in modo brusco, ma progressivamente con panni bagnati e borse di ghiaccio su vari punti come fronte, polsi, collo e inguine
- Non somministrare alcolici né bevande ghiacciate, ma idratare progressivamente con acqua non gasata a temperatura ambiente

SOGGETTI A RISCHIO

- anziani e bambini
- persone non autosufficienti
- persone in situazione di disidratazione
- persone che devono produrre un eccessivo sforzo fisico
- persone obese
- persone con problemi di alcolismo
- persone che fanno uso di stupefacenti
- persone affette da diabete, ipertensione, vasculopatie, nefropatie
- persone in terapia farmacologica prolungata con vari tipi di farmaci (diuretici, beta-bloccanti...)

CONSIGLI PRATICI

- evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde
- migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro con l'uso di condizionatori o ventilatori
- bere molti liquidi
- mangiare frutta e verdura
- non fare attività fisica nelle ore più calde
- proteggersi dai raggi solari usando cappelli ed occhiali
- indossare abiti leggeri, di colore chiaro e non sintetici
- conservare correttamente gli alimenti
- conservare correttamente i farmaci
- non assumere bevande alcoliche e limitare il consumo di caffè