

Chi chiamare in caso di necessità



IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE/ IL PEDIATRA DI LIBERA SCELTA

È il soggetto che meglio conosce la situazione personale e familiare della persona, in particolare le condizioni di salute, le malattie esistenti ed i farmaci che assume e quindi gli eventuali pericoli che il caldo può comportare.

IL SERVIZIO DI CONTINUITA' ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)

Se la persona manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il Suo medico di fiducia non è reperibile, è attivo il servizio di continuità assistenziale che sostituisce il medico di famiglia.

IL NUMERO DI EMERGENZA 118

Se la persona accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il numero di emergenza 118 da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare.

CALDO

Consigli e informazioni



Per ulteriori informazioni è attivo
24 ore su 24
il numero verde della Regione Veneto

800 - 535535

Contro il caldo...cosa fare?



Bere molta **acqua** 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 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.



Contro il caldo...cosa NON fare?



Non esporsi al sole o al calore, 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 PIANO "EMERGENZA CALDO"

L'Azienda ULSS 1 Dolomiti, nell'ambito dei piani promossi dalla Regione del Veneto per fronteggiare l'emergenza relativa al **disagio da elevata temperatura**, ha attivato un piano 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 a cui l'utente può rivolgersi in caso di bisogno.