

DISTRETTO SANITARIO VALLE CRATI ONDATE DI CALORE 2020 EMERGENZA-SARS COV-2

10 CONSIGLI PER RIDURRE GLI EFFETTI NOCIVI DELLE ONDATE DI CALORE SULLA SALUTE - rivolti a:

bambini molti piccoli, anziani, persone non autosufficienti o, persone convalescenti

Evitare di uscire di casa o svolgere attività fisica all'aperto nelle ore più calde della giornata (dalle 11:00 alle 18:00).

Indossare un abbigliamento leggero e comodo. Fuori di casa proteggere la testa dal sole con un cappello leggero e chiaro, gli occhi con occhiali da sole. Proteggere la pelle con creme solari.

Se si esce in macchina ventilare abbondantemente l'abitacolo o azionare subito il sistema di climatizzazione. Dotarsi di scorta di acqua utile in caso di code impreviste. Durante le soste evitare pasti abbondanti pesanti e bevande alcoliche.

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro sia mettendo in funzione il condizionatore dell'aria, dopo aver accuratamente pulito i filtri, sia areando gli ambienti la mattina presto, la sera tardi e durante la notte, nonché chiudendo le finestre di giorno durante le ore più calde.

Bere molti liquidi, almeno 2 litri di acqua al giorno, mangiare molta frutta e verdura.

Non bere alcolici e bevande troppo fredde. Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete, un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi.

Fare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione domestica degli alimenti.



Conservare correttamente i farmaci. Leggere le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Durante la stagione estiva riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°. Rivolgersi al medico per ogni problema connesso all'utilizzo di farmaci.

NUMERI UTILI

- Postazione di Guardia Medica
- 118
- Medici Curanti e Pediatri di Libera Scelta

A cura di:

Dott. *Dario Augieri* - Igiene Pubblica Ambito di Rende.

Dott.ssa *Emilia Luigia Pulitanò* - Resp. Area Sociale SSP/ISS Distretto Valle Crati.

Dott.ssa *Rossana Castriota* - Area Sociale SSP/ISS Distretto Valle Crati.

Prestare attenzione ai soggetti a rischio. In caso di temperatura elevata, parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli. Segnalare ai **Numeri Utili** eventuali situazioni che necessitano di intervento. La riduzione di una di queste funzioni (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute, da segnalare subito al Medico Curante per gli opportuni accertamenti.

EMERGENZA-SARS COV-2

NUOVO CORONAVIRUS Dieci comportamenti da seguire

- 1 Lavati spesso le mani con acqua e sapone o con gel a base alcolica
- 2 Evita il contatto ravvicinato con persone che soffrono di infezioni respiratorie acute
- 3 Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani
- 4 Copri bocca e naso con fazzoletti monouso quando starnutisci o tossisci. Se non hai un fazzoletto usa la piega del gomito
- 5 Non prendere farmaci antivirali né antibiotici senza la prescrizione del medico
- 6 Pulisci le superfici con disinfettanti a base di cloro o alcol
- 7 Usa la mascherina solo se sospetti di essere malato o se assisti persone malate
- 8 I prodotti MADE IN CHINA e i pacchi ricevuti dalla Cina non sono pericolosi
- 9 Gli animali da compagnia non diffondono il nuovo coronavirus
- 10 In caso di dubbi non recarti al pronto soccorso, chiama il tuo medico di famiglia e segui le sue indicazioni

Ultimo aggiornamento 24 FEBBRAIO 2020