

## Iniziative di prevenzione in atto

### Identificazione della popolazione con più di 65 anni a rischio

Il Dipartimento di Prevenzione, i Distretti sanitari in collaborazione con i Servizi sociali dell'ULSS3 Serenissima e dei Comuni identificano le persone particolarmente vulnerabili a causa di problemi di salute e di situazione sociale (solitudine), per essere pronti ad intervenire e dare aiuto.

### Individuazione di idonei interventi per aiutare le persone in difficoltà

Sorveglianza dei soggetti più vulnerabili tramite contatti telefonici e/o attivazione del telesoccorso. In caso di situazioni climatiche sfavorevoli, i Distretti Socio-Sanitari in collaborazione con i Medici di Medicina Generale, la Centrale Operativa Territoriale e i Servizi Sociali dei Comuni possono intervenire su soggetti a rischio.

**Individuazione di spazi con aria condizionata** per ospitare in sicurezza e per qualche ora le persone in difficoltà.

### Informazione alla popolazione

Attraverso organi di stampa, radio locali e materiale informativo per difendersi dal caldo

#### info

COT - Centrale operativa  
territoriale 041 5795090 -  
cot@aulss3veneto.it

oppure i servizi sociali del proprio  
Comune

**Per Emergenze: 118**

NUMERO VERDE REGIONALE **FAMIGLIA SICURA**  
**800 535 535**

Fai assistenza ad  
una persona  
anziana e sola?  
**LEGGI le 4 REGOLE  
contro il caldo**

[www.aulss3.veneto.it](http://www.aulss3.veneto.it)

# caldo estivo



REGIONE DEL VENETO



**ULSS3**  
SERENISSIMA



## Colpo di calore

### Che succede quando fa troppo caldo?

Si rischia la **disidratazione** (perdita di liquidi), **l'aggravamento di una malattia già esistente** o un **"colpo di calore"**.

### Chi rischia di più?

Gli sportivi, gli operai addetti a lavori pesanti esposti al calore, i lattanti, le persone anziane, le persone non autosufficienti o con malattie croniche sono particolarmente esposti agli effetti del caldo fino al "colpo di calore".

### Ascolta i segnali di allarme dal tuo corpo

Il colpo di calore si manifesta con crampi muscolari, stanchezza eccessiva, senso di confusione, malessere, nausea, mal di testa. La temperatura corporea può superare i 40°. Sono tutti segnali da non sottovalutare.

### Che fare?

Interrompi tutte le attività durante le ore più calde della giornata, riposati in un luogo fresco, bevi acqua. Consulta un medico se i sintomi si aggravano.

## 4 azioni per affrontare meglio l'estate



### 1. Proteggiti dal caldo

- Evita di uscire nelle ore più calde della giornata
- se esci: copricapo, occhiali da sole, abiti in cotone leggeri e larghi e una bottiglia d'acqua
- chiudi tapparelle e scuri delle facciate della casa esposte al sole
- apri le finestre nelle ore più fresche per favorire la ventilazione

### 2. Rinfrescati

- se la tua abitazione è troppo calda, resta almeno due ore in luoghi climatizzati o freschi vicino a casa tua o da un amico o un vicino
- fai una doccia fresca e veloce anche più volte al giorno o inumidisci il corpo con l'aiuto di una salvietta da bagno



### 3. Aiuta gli altri e fatti aiutare

- se il caldo ti mette a disagio non esitare a chiedere aiuto
- non interrompere le terapie mediche
- in caso di necessità, contatta il tuo medico o il distretto sanitario o i servizi sociali o il tuo farmacista per una adeguata assistenza

### 4. Dissetati

- bevi il più possibile, almeno due litri al giorno (soprattutto acqua), anche se non avverti la sete
- fai pasti leggeri e frequenti consumando tanta frutta, verdura e qualche gelato
- riduci l'uso di alcolici e di caffè

#### Il caldo è pericoloso soprattutto per:

- Bambini da 0 a 4 anni
- Anziani
- Persone non autonome
- Diabetici
- Ipertesi
- Chi soffre di malattie venose
- Chi ha patologie renali
- Chi è sottoposto a trattamenti farmacologici