

Il bollettino giornaliero meteo prevede per **martedì'28 e mercoledì'29 giugno** un livello di allerta 3 **Ondata di Calore**. Condizione ad elevato rischio che persiste per 3 o più giorni consecutivi.

Per prevenire gli effetti negativi del caldo sulla salute, soprattutto delle persone più fragili, è consigliabile adottare i seguenti comportamenti.

ESTATE 2022

COMPORAMENTI DA ADOTTARE PER PREVENIRE GLI EFFETTI DELLE ONDATE DI CALORE SULLA SALUTE

COSE <u>DA FARE</u>	COSE <u>DA NON FARE</u>
<i>seguire il meteo per sapere quando sono previste le temperature più alte</i>	<i>uscire nelle ore più calde</i>
<i>indossare cappello e occhiali da sole quando si esce</i>	<i>esporsi in modo prolungato al sole</i>
<i>indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali</i>	<i>indossare vestiti di fibre sintetiche</i>
<i>portare sempre con sé una bottiglia d'acqua</i>	<i>bere alcolici, cibi o bevande molto fredde</i>
<i>bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno)</i>	<i>assumere integratori senza consultare il medico</i>
<i>lavarsi polsi e fronte con acqua fresca</i>	<i>evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti</i>
<i>fare pasti leggeri e consumare molta frutta e verdura</i>	<i>evitare di lasciare gli alimenti all'aperto</i>
<i>rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro</i>	<i>evitare di regolare la temperatura dei condizionatori d'aria a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna</i>
<i>chiudere le imposte nelle ore calde</i>	<i>evitare di lasciare anche per pochi minuti bambini, anziani o animali all'interno dell'autovettura</i>

➤ **E' possibile consultare direttamente i bollettini meteo giornalieri sui seguenti link :**

- www.salute.gov.it/caldo - Portale del Ministero della salute
- www.deplazio.net - sito del Dipartimento di Epidemiologia della Regione Lazio
- [App "CALDO E SALUTE"](#) - da cellulare
- E' inoltre attivo il numero di pubblica utilità **1500**

IN CASO DI MALORE IMPROVVISO chiamare il numero **118 Servizio Emergenza Sanitaria**

IN ATTESA CHE ARRIVINO I SOCCORSI mantenere la persona in un luogo fresco e ventilato, cercare di raffreddare il corpo ventilandolo o utilizzando acqua fresca, far bere molti liquidi, non somministrare antipiretici

IN CASO DI BISOGNO DURANTE LE ORE NOTTURNE E NEI GIORNI FESTIVI E PREFESTIVI

si invita la popolazione a rivolgersi al Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica) della ASL di Latina, chiamando il seguente numero telefonico

0773 520888

- dalle ore 20.00 alle ore 8.00 di tutti i giorni feriali
- dalle ore 10.00 del sabato, o altro giorno prefestivo, alle ore 8.00;
- dalle ore 8.00 di domenica, o altro giorno festivo, alle ore 8.00 del lunedì, o comunque del giorno successivo al festivo.

CONSULTARE IL MEDICO DI FAMIGLIA, in quanto conosce tutte le problematiche di salute, le malattie e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti. Durante il periodo estivo bisogna controllare spesso la pressione arteriosa e frequenza cardiaca e non modificare mai di propria iniziativa la posologia dei farmaci che si stanno assumendo, ma chiedere sempre al proprio medico curante.

Sito Internet: www.asl.latina.it