

Il bollettino giornaliero meteo prevede per **tutta la settimana a partire da lunedì 18 luglio un livello di allerta 3 Ondata di Calore**. Condizione ad elevato rischio soprattutto per la popolazione anziana suscettibile.

Per prevenire gli effetti negativi del caldo sulla salute, è consigliabile adottare i seguenti comportamenti.

## **ESTATE 2022**

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

| <b>COSE <u>DA FARE</u></b>  | <b>COSE <u>DA NON FARE</u></b>   |
|---|--|
| <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 :**

- <http://www.salute.gov.it/caldo> - Portale del Ministero della salute
- <https://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 di ogni altro giorno prefestivo, 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 propri 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](http://www.asl.latina.it)