

METTITI AL SICURO QUANDO FA CALDO

RISCHI POSSIBILI CON UN'ONDATA DI CALDO	CHE COSA STAI GIÀ FACENDO?	CHE COSA FARAI QUEST'ESTATE?
<ul style="list-style-type: none">• Malessere (disidratazione, crampi da calore, collasso da calore, colpo di calore)• I negozi possono chiudere• Può andare via la corrente (blackout)• I trasporti pubblici possono non funzionare• Le persone possono essere più aggressive• È possibile che scoppino degli incendi• Gli ospedali e i servizi sociali possono diventare sovraffollati	<ul style="list-style-type: none">▪ Bevi molta acqua, anche se non hai sete▪ Non fare entrare il sole durante la giornata chiudendo tende e tendine, e apri le finestre quando c'è la brezza▪ Tieni una lista dei numeri da contattare in caso d'emergenza▪ Indossa indumenti leggeri e non aderenti▪ Stai al riparo dal sole durante le ore più calde della giornata. Se devi uscire, stai all'ombra e portati dietro tanta acqua▪ Passa più tempo possibile in edifici freschi o con aria condizionata (per esempio, centri commerciali, biblioteche, cinema o centri comunitari)▪ Contatta un familiare o un amico ogni giorno▪ Metti una scodella con cubetti di ghiaccio di fronte a un ventilatore per creare una brezza fresca▪ Riempi un calzino con ghiaccio e mettilo nel congelatore per creare un 'sacchetto freddo' economico▪ Immergi uno straccio in acqua fredda e passalo sul viso, sul collo e sulle braccia▪ Metti i piedi in acqua fresca e fai docce fresche (non fredde)▪ Metti dei cubetti di ghiaccio nel recipiente dell'acqua del tuo cane/gatto ecc.▪ Mangia pasti freddi come insalate, frutta e zuppe fredde. Assicurati che gli alimenti che devono essere refrigerati siano conservati correttamente▪ Fai un minimo di attività fisica e risposati quando ti senti stanco/a▪ Fai i lavori di casa nelle ore più fresche della giornata▪ Ascolta e fai attenzione ai notiziari che danno maggiori informazioni durante un'ondata di calore▪ Organizzati in caso di mancanza di corrente in casa	<ul style="list-style-type: none">✓ Bevi tanta acqua, anche se non hai sete✓ Non fare entrare il sole durante la giornata chiudendo tende e tendine, e apri le finestre quando c'è la brezza✓ Tieni una lista dei numeri da contattare in caso d'emergenza✓ Indossa indumenti leggeri e non aderenti.✓ Stai al riparo dal sole durante le ore più calde della giornata. Se devi uscire, stai all'ombra e portati dietro tanta acqua✓ Passa più tempo possibile in edifici freschi o con aria condizionata (per esempio, centri commerciali, biblioteche, cinema o centri comunitari)✓ Contatta un familiare o un amico ogni giorno✓ Metti una scodella con cubetti di ghiaccio di fronte a un ventilatore per creare una brezza fresca✓ Riempi un calzino con ghiaccio e mettilo nel congelatore per creare un 'sacchetto freddo' economico✓ Immergi uno straccio in acqua fredda e passalo sul viso, sul collo e sulle braccia✓ Metti i piedi in acqua fresca e fai docce fresche (non fredde)✓ Metti dei cubetti di ghiaccio nel recipiente dell'acqua del tuo cane/gatto ecc.✓ Mangia pasti freddi come insalate, frutta e zuppe fredde. Assicurati che gli alimenti che devono essere refrigerati siano conservati correttamente✓ Fai un minimo di attività fisica e risposati quando ti senti stanco/a✓ Fai i lavori di casa nelle ore più fresche della giornata✓ Ascolta e fai attenzione ai notiziari che danno maggiori informazioni durante un'ondata di calore✓ Organizzati in caso di mancanza di corrente in casa

PER MAGGIORI INFORMAZIONI SU COME METTERSI AL SICURO CON IL CALDO CONTATTA NURSE-ON-CALL Tel. 1300 606 024 (24 ore su 24, 7 giorni)

IN CASO D'EMERGENZA, CHIAMA UN'AMBULANZA AL NUMERO 000