



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA

# Quando fa molto caldo

**Stai al fresco  
Stai in compagnia e ...**

# Bevi acqua!



Se hai bisogno di consigli  
o informazioni  
chiama il numero  
0434 223522  
e premi il tasto 3

## Ozono e Salute

Durante le giornate particolarmente calde nell'aria si possono avere elevate concentrazioni di ozono. L'ozono è una sostanza ossidante che irrita la vie respiratorie e le mucose provocando irritazione agli occhi, alla gola, fino a determinare un senso di oppressione al torace con tosse dolorosa, respirazione frequente e poco profonda.

In presenza di questi sintomi entra in locali chiusi e freschi.

Evita attività faticose e prolungate nelle giornate in cui sono previste alte concentrazioni di ozono.

Mangia molta frutta e verdura perchè sono alimenti con proprietà antiossidanti e ricchi di acqua.

È possibile verificare le previsioni meteo sul sito **[www.osmer.fvg.it](http://www.osmer.fvg.it)**

e le previsioni di qualità dell'aria sul sito **[www.arpa.fvg.it](http://www.arpa.fvg.it)**

**Il call center salute sociale  
0434 223522 – tasto 3**

Informa sulle ondate di calore e risponde alle vostre chiamate dal 15 giugno al 15 settembre

**Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00  
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00**

Direzione centrale salute,  
integrazione sociosanitaria,  
politiche sociali e famiglia  
Riva Nazario Sauro, 8 - Trieste  
fax 040 3775523  
e-mail: [sanita.pol.soc@regione.fvg.it](mailto:sanita.pol.soc@regione.fvg.it)  
e-mail: [promozionesalute@regione.fvg.it](mailto:promozionesalute@regione.fvg.it)

dal 1° giugno al 15 settembre

## Come affrontare il caldo estivo

- 😊 bevi spesso, anche se non hai sete, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol
- 😊 indossa vestiti leggeri, ampi e preferibilmente di fibre naturali come il cotone
- 😊 fai pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi
- 😊 evita di usare il forno e altri elettrodomestici che producono calore (phon, ferro da stiro)
- 😊 esci di casa nelle ore meno calde della giornata
- 😊 fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura
- 😊 rinfresca la casa nelle ore serali o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria
- 😊 non lasciare mai, nemmeno per periodi brevi, persone o animali in macchine parcheggiate al sole

## I disturbi da calore

I disturbi possono presentarsi in vari modi e con diverse intensità e gravità

In caso di:

- 😞 debolezza e stanchezza
- 😞 mal di testa
- 😞 nausea, vomito
- 😞 sensazione di vertigine
- 😞 stati confusionali, con possibile perdita di coscienza
- 😞 aumento della temperatura corporea
- 😞 diminuzione della pressione arteriosa

### CHIEDI AIUTO E

- 😊 bagnati con acqua fresca distenditi in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
- 😊 bevi acqua a piccoli sorsi
- 😊 per abbassare la temperatura corporea poni una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgi la persona in un lenzuolo o in un asciugamano bagnato con acqua fredda

**Se la situazione non si risolve**

**chiama il tuo medico**

**Per le situazioni d'emergenze chiama il 118**

## Ricorda ...



I bambini, gli anziani, le persone con patologie respiratorie e cardiache si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione.

Telefonate alle persone bisognose per sapere come stanno!

Puoi attivare il sistema di allerta telefonica rivolto agli anziani o alle persone fragili,  
**un operatore li contatterà in caso di giornate particolarmente calde**

**Informati al numero 0434 223522  
e premi il tasto 3**

