



# EMERGENZA CALDO

Quando arriva un'improvvisa ondata di caldo, il nostro corpo può accusare diversi disturbi come la diminuzione della pressione del sangue, senso di debolezza, mal di testa, vertigini, annebbiamento della vista, perdita di liquidi e sali, nausea, aumento del battito cardiaco, difficoltà di respiro, dolori al torace.

## Semplici REGOLE per difenderti da AFA e CALDO

- ◆ **BEVI MOLTA ACQUA** a temperatura ambiente, anche se non hai sete. Evita bibite gassate e/o contenenti zuccheri e in generale le bevande ghiacciate o fredde, alcool e caffeina.
- ◆ **FAI PASTI LEGGERI**, come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi, pasta e pesce, gelato alla frutta e consuma frutta tra un pasto e l'altro. Evita cibi grassi, fritti, troppo elaborati o troppo ricchi di zuccheri.
- ◆ **QUANDO ESCI DI CASA, COPRITI IL CAPO, USA GLI OCCHIALI DA SOLE ED EVITA LE ORE CENTRALI DELLA GIORNATA** (dalle ore 12 alle ore 17). Non sostare all'interno delle automobili.
- ◆ **FAI ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI:** fissa la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna e non indirizzare ventilatori direttamente sul corpo. Usa tende per non fare entrare il sole e chiudi le finestre nelle ore più calde.
- ◆ **LIMITA L'USO DEL FORNO** che tende a riscaldare l'ambiente domestico e utilizza gli altri elettrodomestici nelle ore più fresche.
- ◆ **UTILIZZA VESTITI COMODI, LEGGERI E FRESCI.** Indossa abiti di colore chiaro e di fibre naturali come il cotone e/o il lino.
- ◆ **INFORMATI SUI FARMACI CHE ASSUMI IN MODO CONTINUATIVO:** consulta il medico di famiglia per conoscere eventuali controindicazioni.

## A chi puoi rivolgerti in caso di necessità

- ◆ **AL MEDICO DI FAMIGLIA** e, in sua assenza, al sostituto da lui nominato.  
**Tieni a portata di mano il recapito telefonico del tuo medico.**
- ◆ **ALLA GUARDIA MEDICA (CONTINUITÀ ASSISTENZIALE)**, attiva nei seguenti orari:  
ogni sera dalle 20.00 sino alle ore 8.00 del mattino successivo; dalle ore 8.00 del sabato fino alle ore 8.00 del lunedì successivo; dalle ore 10.00 di qualsiasi prefestivo (che non sia sabato) sino alle ore 8.00 del feriale successivo.  
La Guardia medica a Parma si trova in Via Rasori, telefono 0521/292555
- ◆ **IN CASO DI MALORE IMPROVVISO O DI EMERGENZA**  
**TELEFONA AL NUMERO GRATUITO 118**

**PER RICHIEDERE INFORMAZIONI E/O SEGNALARE SPECIFICHE SITUAZIONI DI DISAGIO:  
0521 218444  
ATTIVO 24 ORE SU 24, COMPRESI I GIORNI FESTIVI**

In collaborazione con: Assistenza Pubblica di Parma, AUSER, Filo d'Argento, Struttura comprensoriale di Parma APS, Centro Sociale Il Tulipano, Servizio Spesa Solidale-San Leonardo, SER.MO.SOL, Associazione S.E.I.R.S. Croce Gialla Parma, INTERCRAL Parma, Parma WelFare, Croce Rossa Italiana (Parma) e Emporio Solidale