CLIMA e salute

PIANO DOMESTICO EMERGENZA CALDO

data: _____

Questo piano può aiutarti a proteggere la tua salute e quella dei tuoi cari durante un'ondata di calore. **Compilalo, mettilo dove puoi consultarlo, condividilo** con gli altri e aiuta a compilarlo le persone di cui ti prendi cura o che possono averne bisogno.

DA FARE: Da maggio a settembre, consulta giornalmente **i bollettini sulle ondate di calore sul sito del Ministero della Salute.**

Indica il tipo di raffrescamento usato in casa:
(ventilatore, condizionatore, raffrescatore, raffreddamento passivo, nulla).

Segna qui la data dell'ultimo controllo al sistema di condizionamento, se presente:

→ Ricorda che il ventilatore non raffresca ma sposta soltanto l'aria: non usarlo sopra i 32 gradi per non rischiare di disidratarti. Se non hai altri sistemi di raffrescamento in casa, cerca un posto raffrescato fuori casa.

Indirizzo dei luoghi raffrescati accessibili più vicini alla tua abitazione (ad es. biblioteche, centri di raffrescamento, centri ricreativi aperti al pubblico, spazi messi a disposizione dal Comune).

Croce Rossa Italiana

effetto terra

LEGAMBIENTE

CHECKLIST

In caso di allerta 1

1. Fai scorta di acqua e cibi freschi. Non dimenticare gli alimenti specifici per i membri della famiglia con bisogni particolari, inclusi gli animali domestici.
2. Fai scorta di medicine, controlla i farmaci da ricomprare e le impegnative da chiedere al tuo medico.
3. Valuta l'effettiva necessità di uscire o fare uscire membri vulnerabili della famiglia nei giorni successivi durante le ore diurne.
4. Identifica i luoghi raffrescati più vicino casa (da inserire nella pag.1).
5. Studia i percorsi più ombreggiati per raggiungere i luoghi dove devi necessariamente recarti (scuola, farmacia, lavoro, ecc..).
6. Verifica il funzionamento del sistema di raffrescamento e le possibili alternative in caso di guasto (lista dei luoghi raffrescati).

In caso di allerta 2 e 3

1. Evita di uscire o far uscire le persone vulnerabili tra le 10 e le 19.
2. Punta una sveglia per ricordarti di bere a intervalli regolari e di fare bere le persone vulnerabili del nucleo familiare.
3. Prepara pasti leggeri e il più possibile a base vegetale.
4. Limita i lavori pesanti e le attività fisiche nelle ore diurne.
5. Se necessario, vai nel posto raffrescato più vicino casa.

COSA FARE SE AVVERTI:

• Sensazione di debolezza, capogiro e mancamento; temperatura normale o leggermente aumentata; cute fredda, pallida e umida; sudorazione abbondante; sete; mal di testa; crampi muscolari; riduzione della pressione arteriosa; polso rapido e debole.

→ Interrompere tutte le attività fisiche. Riposare in un luogo fresco e aerato, rimuovere i vestiti in eccesso. Immergere mani e piedi in acqua fredda, applicare impacchi di ghiaccio al collo, ascelle e inguine. Sdraiarsi in posizione supina tenendo alzate le gambe. Bere un po' d'acqua, bevande sportive o tè freddo possono essere utili. Fare una doccia fredda.

• Sudorazione; Pelle secca arrossata e calda; temperatura corporea elevata (>40); severa debolezza, nausea, spasmi muscolari, dolori diffusi in tutto il corpo; confusione mentale.

→ La priorità è ridurre la temperatura corporea. Fare una doccia o bagno in acqua fresca per circa 15 min., o fino a quando la temperatura non è scesa a meno di 39°C. Se non è possibile, bagnarsi con acqua fredda e applicare impacchi di ghiaccio al collo, ascelle e inguine. Bere liquidi freschi se possibile addizionati con integratori salini.

SE STAI ASSISTENDO UN'ALTRA PERSONA CON QUESTI SINTOMI, CHIAMA IMMEDIATAMENTE IL SERVIZIO DI EMERGENZA 112 IN CASO DI CONFUSIONE MENTALE O PERDITA DI CONOSCENZA.

Croce Rossa Italiana
effetto terra
LEGAMBIENTE