

REGIONE DEL VENETO



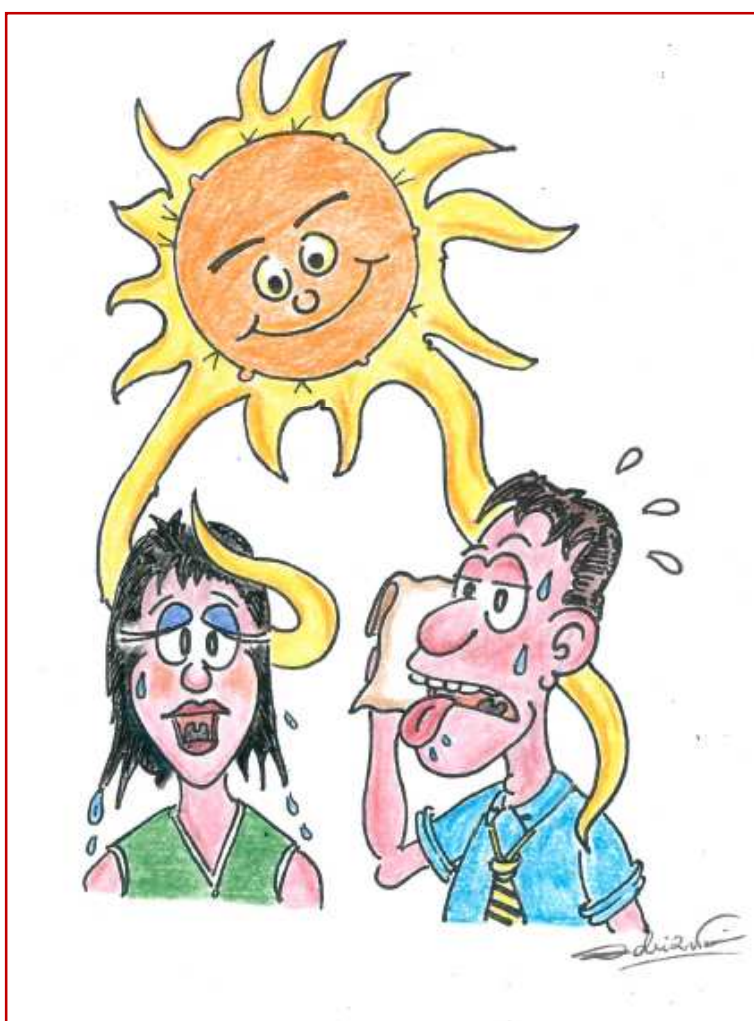
ULSS1  
DOLOMITI



REGIONE  
DEL VENETO

## CALDO

### Consigli e informazioni



Per ulteriori informazioni contattare  
il **numero verde** regionale

**800 - 462340**

# CALDO... COSA FARE:

**ATTENZIONE** :i consigli riportati di seguito sono da ritenere validi solo se le condizioni cliniche della persona non prevedono particolari diete o comportamenti alimentari.

- ☺ **Bere molta acqua** o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete.
- ☺ **Consumare pasti leggeri**, scegliere cibi ricchi di acqua e sali minerali, come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e formaggi, gelato alla frutta.
- ☺ **Consumare frutta** tra un pasto e l'altro, ricca di acqua e sali minerali.
- ☺ **Ridurre l'attività fisica** limitatamente alle fasce orarie più calde.
- ☺ **Fare attenzione ai condizionatori**: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.
- ☺ **Oscurare le finestre** orientate verso il sole nelle ore diurne e si ventilare i locali nelle ore mattutine e serali.
- ☺ **Fare bagni, docce** più frequenti o **spugnature** a letto se la persona è immobilizzata.
- ☺ **Indossare abiti leggeri**, preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino.
- ☺ **Coprire il capo** quando si esce all'aperto e usare occhiali da sole.

## **... COSA NON FARE :**

- ☹ **Non esporsi al calore o al sole**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17).
- ☹ **Evitare:** le bevande ghiacciate, gasate e troppo ricche di zucchero; non assumere superalcolici; moderare l'assunzione di vino. Evitare le bevande per "sportivi", integratori liquidi, non indicati per l'anziano in quanto troppo ricche di sali minerali.
- ☹ **Evitare i cibi grassi** come i fritti o cibi troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero come dolci, caramelle.
- ☹ **Evitare attività fisica gravosa.**
- ☹ **Evitare i lunghi viaggi** in automobile o in pullman nelle ore calde. In caso di assoluta necessità, effettuare ripetute soste nelle zone ombreggiate.

## **IL PROGETTO "EMERGENZA CALDO"**

L'Azienda ULSS 1 Dolomiti, nell'ambito dei piani promossi dalla Regione del Veneto per fronteggiare l'emergenza relativa al **disagio da elevata temperatura**, ha attivato un progetto per dare aiuto in caso vengano richiesti interventi a supporto di persone in stato di bisogno. Le iniziative prevedono un servizio di pronto intervento sociale e/o sanitario, attivabile dal Medico di Medicina Generale, dal Medico del Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica), dagli Assistenti Sociali e dal SUEM 118 o Pronto Soccorso, a cui l'utente può rivolgersi in caso di bisogno.

# ***CHI CHIAMARE IN CASO DI NECESSITA'***

## **IL MEDICO DI MEDICINA GENERALE /**

### **IL PEDIATRA DI LIBERA SCELTA**

È il soggetto che meglio conosce la situazione personale e familiare della persona, in particolare le condizioni di salute, le malattie esistenti ed i farmaci che assume e quindi gli eventuali pericoli che il caldo può comportare.

## **IL SERVIZIO DI CONTINUITA' ASSISTENZIALE**

### **(EX GUARDIA MEDICA)**

Se la persona manifesta un problema di salute di notte o nei giorni festivi, quando il Suo medico di fiducia non è reperibile, è attivo il servizio di continuità assistenziale che sostituisce il medico di famiglia per le prestazioni non differibili.

**Sede di Feltre: 0439 883287 / 0439 883785**

**Sede di Mel: 0439 883783 / 0439 883784**

**Sede di Lamon: 0439 883781 / 0439 883782**

**Sede di Val di Zoldo: 118**

**Sede di Canale d'Agordo: 118**

**Sede di Caprile (Alleghe): 118**

**Sede di Cortina d'Ampezzo: 118**

**Sede di S.to Stefano di Cadore: 118**

## **IL PRONTO SOCCORSO**

### **IL NUMERO DI EMERGENZA 118**

Se la persona accusa un malore improvviso per qualsiasi causa o in qualsiasi altra situazione che metta in pericolo la sua vita, è necessario attivare il servizio di emergenza sanitaria chiamando il servizio gratuito **118** da qualsiasi telefono, pubblico, privato o cellulare senza prefisso oppure il servizio di Pronto Soccorso.