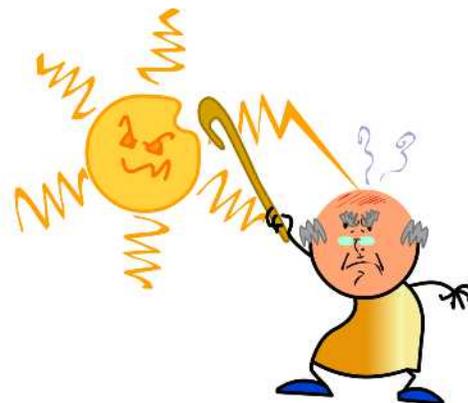




AZIENDA SANITARIA LOCALE AVELLINO

DIRETTORE GENERALE: DOTT. SSA MARIA MORGANTE

ES TATE SICURA: COME VINCERE IL CALDO



**Cosa fare per difendere
la nostra salute dai rischi
delle ondate di calore**



Pubblicazione a cura di:

Unità Operativa C. Assistenza Anziani e Cure Domiciliari

Direttore: dr.ssa Anna Marro

Sede:

Via Circumvallazione,77 83100 Avellino
Tel : +39 0825 292649 Fax 0825. 292650
e-mail: amarro@aslavellino.it

Collaboratori:

Sergio Guerrera
Lidia Rinaldi
Anna Maria Torello
Cosimo Zarrella

Elaborazione grafica:

Anna Marro

www.aslavellino.it

N.B. I consigli per le ondate di calore presenti su questa brochures sono tratti dal sito del Ministero della Salute www.salute.gov.it.

ANNO 2020



PRIMA PARTE



ONDATE DI CALORE

Qualche consiglio per tutti



QUALCHE CONSIGLIO PER TUTTI

- i Vestitevi in modo leggero e comodo. Ideali gli abiti in cotone o lino. Evitate di uscire all'aperto e limitate l'attività fisica nelle ore più calde della giornata (fra le ore 11.00 e le ore 18.00).



- i Bevete almeno 2 litri di acqua al giorno, salvo diverso parere del medico curante e mangiate molta frutta fresca e verdure.



- i Evitate i pasti pesanti. Meglio i piccoli spuntini ripetuti.

- i Evitate gli alcolici e limitate le bevande gassate o zuccherate.



- i Arieggiate l'automobile prima di partire se l'avete lasciata al sole.





- i In casa o nell'ufficio schermate le finestre esposte al sole, mantenendole chiuse durante le ore calde del giorno e arieggiate gli ambienti nelle ore notturne.



- i Se possibile, utilizzate gli impianti di aria condizionata per migliorare il clima degli ambienti, facendo però attenzione agli sbalzi di temperature nel passare ad un ambiente più caldo ad uno più fresco.



- i Fissate la temperatura dei condizionatori tra i 24 e i 26 gradi.



- i Non orientate i ventilatori direttamente sulle persone ma regolarli in modo da far girare l'aria.





Prestate attenzione e prendetevi cura di chi è a rischio:

- ? bambini molto piccoli,
- ? persone molto anziane,
- ? malati cronici,
- ? anziani soli,
- ? persone che non hanno autonomia fisica o soffrono di disturbi psichici.





SECONDA PARTE

ONDATE DI CALORE

Alcune raccomandazioni in più



ALCUNE RACCOMANDAZIONI IN PIU'

i per le persone sole e anziane:

fate particolare attenzione al caldo eccessivo e tenete sempre vicino una lista di numeri di telefono da chiamare in caso di malore.

i per i bambini:

non fateli giocare e correre all'aria aperta nelle ore più calde proteggete sempre la loro pelle con prodotti solari ad alta protezione.



i per chi assume regolarmente farmaci:

consigliatevi sempre con il vostro medico per sapere se i farmaci che usate abitualmente presentano controindicazioni correlabili al caldo eccessivo.



i per pazienti ipertesi e cardiopatici:

Attenzione soprattutto ai cali di pressione. Controllatela più spesso del solito e chiedete al vostro medico se è il caso di aggiustare la terapia farmacologica in relazione al caldo.



i per chi ha il diabete:

bere acqua più del solito e aumentare la frequenza dei controlli della glicemia. Esporsi al sole con molta cautela.



i per chi è affetto da insufficienza renale e per le persone in dialisi:

attenzione al peso e alla pressione arteriosa.
Con il caldo aumenta il rischio di sbalzi di pressione.



i per chi soffre di disturbi psichici:



i familiari o chi si prende cura di queste persone devono adottare tutte le precauzioni contro il caldo, perché il minore grado di consapevolezza può portare queste persone a comportamenti a rischio.

i per chi non è autosufficiente:

Seguire con grande cura tutte le indicazioni per prevenire i malanni conseguenti al caldo eccessivo. Chi si prende cura di queste persone deve garantire sempre un'adeguata idratazione e ricordarsi di farle bere molto ed integrare la dieta con verdure e frutta fresca. Importante rinfrescare adeguatamente l'ambiente in cui si vive.





i **per chi svolge un lavoro intensivo e vive all'area aperta:**



Attenzione a fare pause regolari durante la giornata in luoghi più freschi e di bere adeguatamente per assicurare il reintegro dei liquidi e dei sali persi con la sudorazione.

i **che cosa fare in caso di emergenza:**

Se si sospetta che qualcuno sia vittima di un colpo di calore occorre chiamare immediatamente il 118.

Mentre si aspettano i soccorsi: trasportare la persona in un luogo fresco e misurare la temperatura corporea, spruzzare acqua fresca sul corpo o avvolgere la persona in un lenzuolo bagnato e ventilare.

Se la persona è cosciente fare bere liquidi e non somministrare farmaci antipiretici (es. Aspirina).





ONDATE DI CALORE

Numeri utili



NUMERI UTILI

! Numero di emergenza sanitaria: 118



! Soccorso pubblico di emergenza: 113



! Carabinieri pronto intervento: 112



! Vigili del fuoco: 115



© 2011 112.com



NUMERI UTILI

AZIENDA SANITARIA AVELLINO

DISTRETTI SANITARI

i	Distretto n. 1 di Ariano Irpino	Tel. 0825.877661
	Presidio di Vallata	Tel. 0827.901812
	Presidio di Mirabella Eclano	Tel. 0825.438830
	Presidio di Grottaminarda	Tel. 0825.425312
i	Distretto n. 2 di Monteforte Irpino	Tel. 0825.754930
i	Distretto n. 3 di S. Angelo dei Lombardi	Tel. 0827.216913
	Presidio di Calitri	Tel. 0827.203003
	Presidio di Montella	Tel. 0827.601820
i	Distretto n. 4 di Avellino	Tel. 0825.292025
	Presidio di Altavilla	Tel. 0825.991655
	Presidio di Cervinara	Tel. 0824.836764



NUMERI UTILI

AZIENDA SANITARIA AVELLINO

DISTRETTI SANITARI

i	Distretto n. 5 di Atripalda	Tel. 0825.293234
i	Distretto n. 6 di Baiano	Tel. 081.8243271
	Presidio di Lauro	Tel. 081.8240988



NUMERI UTILI

AZIENDA SANITARIA AVELLINO

CONTINUITA' ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)

è attiva:

Ogni sera a partire dalle ore 20.00 fino alle ore 8.00 del mattino seguente.

Dalle ore 10.00 di ogni sabato alle ore 8.00 del lunedì seguente.

Dalle ore 10.00 di tutti i giorni prefestivi fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo.

DISTRETTO N. 1 DI ARIANO IRPINO

;	Presidio di Ariano Irpino	Tel. 0825.871583
	Presidio di Greci	Tel. 0825.861054
	Presidio di Montecalvo Irpino	Tel. 0825.818325
	Presidio di San Nicola Baronia	Tel. 0827.92138
	Presidio di Vallata	Tel. 0827.61700
	Presidio di Villanova del Battista	Tel. 0825.826138
	Presidio di Fontanarosa	Tel. 0825.475587
	Presidio di Gesualdo	Tel. 0825.401321
	Presidio di Grottaminarda	Tel. 0825.441939
	Presidio di Mirabella Eclano	Tel. 0825.447219

DISTRETTO N. 2 DI MONTEFORTE IRPINO

;	Presidio di Forino	Tel. 0825.761020
	Presidio di Mercogliano	Tel. 0825.787964



NUMERI UTILI

AZIENDA SANITARIA AVELLINO

CONTINUITA' ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)

DISTRETTO N. 3 DI SANT'ANGELO DEL LOMBARDI

i	Presidio di Andretta	Tel. 0827.32770
	Presidio di Aquilonia	Tel. 0827.83151
	Presidio di Bisaccia	Tel. 0827.81175
	Presidio di Calabritto	Tel. 0827.52211
	Presidio di Calitri	Tel. 0827.30307
	Presidio di Guardia dei Lombardi	Tel. 0827.41190
	Presidio di Lacedonia	Tel. 0827.85675
	Presidio di Montella	Tel. 0827.61700
	Presidio di Lioni	Tel. 0827.42042
	Presidio di Nusco	Tel. 0827.64250
	Presidio di Sant'Andrea di Conza	Tel. 0827.35017
	Presidio di Sant'Angelo dei Lombardi	Tel. 0827.23167
	Presidio di Teora	Tel. 0827.51351

DISTRETTO N. 4 DI AVELLINO

i	Presidio di Avellino	Tel. 0825.292015
		Tel. 0825.292013
	Presidio di Altavilla	Tel. 0825.991984
	Presidio di Pratola Serra	Tel. 0825.967049
	Presidio San Martino V.C.	Tel. 0824.841237



NUMERI UTILI

AZIENDA SANITARIA AVELLINO

CONTINUITA' ASSISTENZIALE (EX GUARDIA MEDICA)

DISTRETTO N. 5 DI ATRIPALDA

i	Presidio di Atripalda	Tel. 0825.626117
	Presidio di Montefalcione	Tel. 0825.973232
	Presidio di Montemarano	Tel. 0827.63120
	Presidio di Montemiletto	Tel. 0825.963304
	Presidio di Montoro Inferiore	Tel. 0825.502138
	Presidio di San Mango sul Calore	Tel. 0827.75055
	Presidio di Serino	Tel. 0825.594551
	Presidio di Volturara Irpina	Tel. 0825984798

DISTRETTO N. 6 DI BAIANO

i	Presidio di Baiano	Tel. 081.8243897
	Presidio di Lauro	Tel. 081.5102033



NUMERI UTILI

SERVIZI SOCIALI

PIANI DI ZONA

i	Ambito A1 - Ariano Irpino: dal lunedì al venerdì il martedì e il giovedì	Tel. 0825.872441 dalle ore 9.00 alle ore 13.00 dalle ore 15.00 alle ore 18.00
i	Ambito A2:	Tel. 0825.689037
i	Ambito A3 - Lioni: dal lunedì al giovedì il venerdì	Tel. 0827.42992 dalle ore 8.00 alle ore 14.00 e dalle ore 15.00 alle ore 18.00 dalle ore 9.00 alle ore 13.00
i	Ambito A4: dal lunedì al venerdì	Tel. 0825.200280/ 316/ 279 dalle ore 9.00 alle ore 14.00
i	Ambito A5: dal lunedì al venerdì il lunedì e il mercoledì	Tel. 0825.624756 Tel. 0825.628937 dalle ore 8.00 alle ore 14.00 dalle ore 15.00 alle ore 18.00
i	Ambito A6: dal lunedì al venerdì il martedì e il giovedì	Tel. 081.8257855 dalle ore 9.00 alle ore 13.00 dalle ore 15.00 alle ore 18.00



ANNO 2020



Stampato
Anno 2020
ASL Avellino