

CENTRALE OPERATIVA SOCIALE



COMUNE DI NAPOLI
Assessorato alle Politiche sociali

☎ 081 5627027

TUTTI I GIORNI 24 ORE SU 24 COMPRESSE LE DOMENICHE E I FESTIVI



La **Centrale Operativa Sociale**
è gestita dal gruppo di imprese sociali **GESCO**

In caso di
emergenza o di rischio per la salute dovuto al
caldo, chiama la **Centrale Operativa Sociale**
Attiverà l'intervento di pronto soccorso secondo le necessità, l'invio
dell'autoambulanza, della guardia medica, degli altri soccorsi pubblici e, qualora richiesto,
di medici specialisti a domicilio (con spesa a carico dell'utente).
Allerta il servizio di 118 quando necessario.

QUANDO FA MOLTO CALDO

- > Evita di uscire all'aria aperta nelle ore più calde, tra le 11 e le 18
- > Limita l'attività fisica intensa o lavori pesanti
- > Se esci, indossa indumenti chiari, leggeri, non aderenti, di fibre naturali; riparati con un cappello e occhiali da sole; proteggiti con creme solari ad alta protezione
- > In auto metti le tendine parasole e prima di salire fai circolare l'aria
- > Non lasciare mai persone, bambini o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole

IN CASA

- > Durante le ore del giorno tieni chiuse le finestre e scherma con tende quelle esposte al sole
- > Rinfresca l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- > Regola la temperatura del condizionatore tra i 25°C - 27°C e pulisci regolarmente i filtri
- > Copriti nel passaggio da un ambiente caldo a uno più freddo
- > Durante la notte e al mattino presto apri le finestre e fai aerare gli ambienti
- > Fai bagni e docce frequenti con acqua tiepida per abbassare la temperatura del corpo
- > Bagna viso e braccia con acqua fresca
- > Evita l'uso contemporaneo di elettrodomestici

BEVI MOLTA ACQUA E MANGIA CIBI LEGGERI

- > Bevi molta acqua al giorno (almeno 2 litri), salvo diverso parere del medico
- > Se sei anziano, bevi anche se non ne senti il bisogno
- > Evita di bere alcolici e limita l'uso di caffè, di bevande gassate o troppo fredde
- > Consuma pasti leggeri e frazionati nella giornata; preferisci pesce, frutta e verdura e qualche gelato
- > Evita di lasciare gli alimenti all'aperto per più di 2 ore
- > Conserva i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore o in frigorifero

ATTENZIONE

La comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo:

mal di testa • debolezza • senso di svenimento • nausea • sete intensa • crampi muscolari • confusione mentale • dolori al torace • tachicardia • temperatura corporea elevata • perdita di coscienza

In caso di malore da eccesso di caldo occorre:

distendersi in un luogo fresco e ventilato, sollevare le gambe in alto rispetto al resto del corpo, bere acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso e il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestate attenzione a vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto

Per emergenze chiama la **Centrale Operativa Sociale** **081 5627027**

