

SCONFIGGI IL CALORE

Consigli di carattere sanitario
per una stagione sicura

- Bevi acqua in abbondanza
- Programma la giornata attorno alle ore più calde – evita di stare all'aperto tra le 11 del mattino e le 5 del pomeriggio
- Riduci al minimo l'attività fisica
- Evita bevande alcoliche, calde o zuccherate
- Tiene d'occhio amici, vicini di casa e parenti più avanti con l'età, soprattutto se vivono da soli
- Porta indumenti di colore chiaro e comodi fatti con fibre naturali come il cotone
- Fatti la doccia o il bagno con acqua fredda
- Raffredda la casa creando ombra attorno alle finestre, tirando le tende e, se è sicuro farlo, aprendo le finestre di notte per fare entrare l'aria fresca
- Se hai un condizionatore d'aria, controlla che sia funzionante prima di averne bisogno
- Se non hai l'aria condizionata, passa del tempo in un luogo fresco come una biblioteca, un centro commerciale o un cinema. Cerca di uscire presto in modo da non trovarti all'aperto nel mezzo della giornata

Se hai difficoltà a capire l'inglese, chiama il servizio traduzioni e interpreti al numero 131 450



Health

ITALIAN

Quali sono i sintomi di un colpo di calore?

- Giramenti di capo
- Sete intensa
- Confusione mentale e scarsa coordinazione
- Mal di testa
- Pelle secca
- Nausea o vomito
- Collasso
- Perdita di conoscenza

Se una persona mostra tali sintomi:

- Spostala in un luogo fresco
- Raffreddala con una spugna imbevuta di acqua fredda
- Se è ancora cosciente, incoraggiala a bere acqua
- Chiama il triplo zero (000) e chiedi di un'ambulanza

Per maggiori informazioni su come salvaguardare la salute nelle giornate più calde, visita i siti www.health.nsw.gov.au o www.mhcs.health.nsw.gov.au