

Rimani al sicuro: malattie legate al calore

Riconoscere i segni

Eruzione cutanea da calore: eruzione cutanea rossa o rosa che di solito si trova nelle aree dove si accumula il sudore.

Esaurimento da calore: forte sudorazione, debolezza, vertigini, nausea, vomito e svenimento.

Crampi da calore: dolorosi crampi muscolari causati dalla disidratazione e la mancanza di nutrienti dovuta all'eccessiva sudorazione.

Colpo di calore: mal di testa, vertigini, confusione e svenimento; la pelle può essere calda e secca o umida. Si tratta di un'emergenza medica: cerca aiuto e rinfrescati **subito**.

Consultare un operatore sanitario o chiamare Health811 (TTY: 711) se si verificano questi sintomi.

In caso di emergenza medica (ad esempio, perdita di coscienza), chiamare immediatamente i servizi di emergenza.

Siate preparati

Rimani idratato: bevi molti liquidi freschi. L'acqua è la cosa migliore.

Rimani al fresco: vestiti con abiti chiari e larghi, indossa un cappello e applica la crema solare.

Rimani all'interno: trascorri la parte più calda della giornata (da mezzogiorno alle 14) in case con aria condizionata o edifici pubblici (ad esempio, un centro commerciale, una biblioteca o una stazione di raffreddamento).



Mantieni la tua casa confortevole: apri le finestre di notte per creare una brezza incrociata. Chiudere tende, persiane o tapparelle durante il giorno per ridurre il calore all'interno.

Rimani in contatto con amici, familiari e vicini: controlla ogni giorno, in particolare se sono a maggior rischio o non hanno accesso all'aria condizionata.