



COMUNE DI BITRITTO

Provincia di Bari

SERVIZIO POLIZIA MUNICIPALE – PROTEZIONE CIVILE – SERVIZIO AFFARI SOCIALI

EMERGENZA ONDATE DI CALORE 2013

Consigli utili per fronteggiare al meglio l'emergenza caldo

- Evitare di uscire nelle ore comprese tra le 11:00 e le 17:00;
- Mangiare molta frutta e verdura perché contengono una grande percentuale d'acqua e sono fonte di vitamine e Sali minerali;
- Bere almeno due litri d'acqua al giorno ed anche di più se si suda;
- Evitare le bevande alcoliche, gassate, zuccherate e troppo calde o troppo fredde;
- Consumare pasti leggeri e frequenti, preferendo pasta e carboidrati;
- Se si è affetti da patologie bronco-polmonari, evitare le passeggiate nelle ore più calde e bere molto;
- Evitare bruschi sbalzi di temperatura, perché causa di raffreddamenti e malesseri;
- Entrando in ambienti con aria condizionata, è necessario coprirsi e respirare col naso ed a bocca chiusa almeno nei primi minuti;
- Se si avverte mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o calo di pressione, è necessario bagnarsi subito il viso e la testa con acqua fresca, rimanere a riposo e chiedere aiuto;
- Arieggiare la casa il più possibile durante le ore fresche, chiudere i vetri delle finestre e tenere basse le tapparelle o agganciare le persiane nelle ore più calde;
- Usare vestiti comodi e leggeri, non aderenti e di colori molto chiari, in cotone, in lino o di altre fibre naturali, in quanto colori scuri e fibre sintetiche trattengono il calore;
- Non condurre i bambini più piccoli a passeggio nelle ore maggiormente calde, soprattutto nei parchi e nelle ville, **non lasciarli in auto** nemmeno per pochi minuti, perché facilmente potrebbero subire colpi di calore e assicurarsi che bevano molti liquidi, mangino frutta e verdura e dormano il più possibile svestiti e lontano da correnti d'aria;
- Non assumere iniziative arbitrarie al verificarsi di situazioni gravi, quali svenimenti, collassi, violente reazioni allergiche, ecc., ma raggiungere, invece, il più rapidamente possibile il proprio medico di famiglia, o la Guardia Medica e/o un Pronto Soccorso Ospedaliero.

Indirizzi e recapiti telefonici utili per l'emergenza:

- Polizia Municipale Bitritto, via Roma n. 37 tel. 080/631641;
- Stazione Carabinieri Bitritto, viale Don Bosco n. 11 tel. 080/638808;
- Guardia Medica Bitritto, via Pascoli n. 23 tel. 080/637361;
- Associazione di Volontariato "Le Misericordie" di Bitritto, via C. Battisti n. 53 tel. 080/637454;
- Assistenza sanitaria Servizio Emergenza tel. 118.

RESPONSABILE SERVIZI SOCIALI

(A.S. Francesca VINELLA)

RESPONSABILE SERVIZIO P.M.

(Dr.ssa Roberta BRUNO)