

! EMERGENZA CALDO !

ONDATA DI CALORE IN CORSO

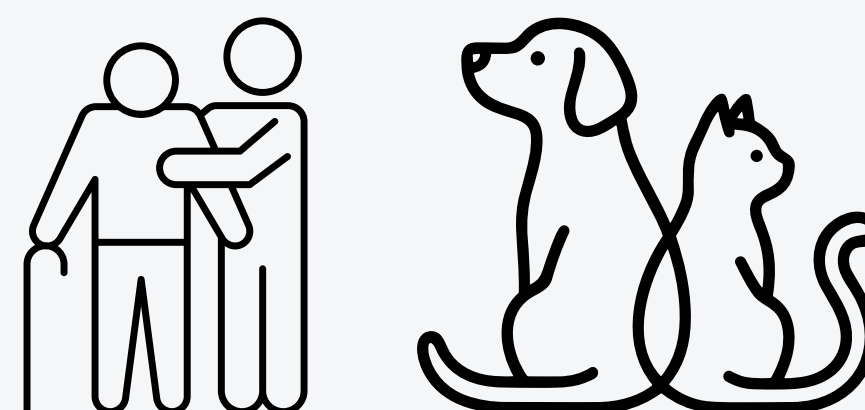
CONSIGLI DI PREVENZIONE

- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, anche senza sete
- Evitare di uscire nelle ore più calde (11:00 - 18:00)
- Indossare abiti leggeri, chiari e in tessuti naturali
- Consumare pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura
- Mantenere gli ambienti freschi e ventilati
- Non lasciare mai persone o animali in auto parcheggiate



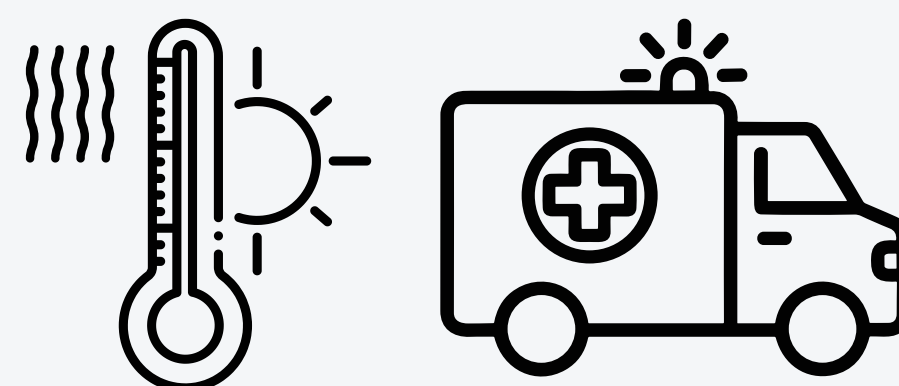
SOGGETTI PIU' VULNERABILI

- Anziani over 75
- Bambini
- Persone con patologie croniche cardiovascolari o respiratorie
- Persone non autosufficienti
- Lavoratori esposti al sole (edilizia, agricoltura)
- Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



SINTOMI DEL COLPO DI CALORE

- Temperatura corporea elevata, pelle calda e arrossata
- Mal di testa intenso, nausea, confusione mentale
- Crampi muscolari, debolezza, svenimento
- In caso di sintomi: spostare all'ombra, rinfrescare e chiamare il 112



NUMERI UTILI

Numero Unico Emergenze 112

Polizia Locale Città di Cremona 0372 454516

Protezione Civile Città di Cremona 0372 407538 - 0372 407581

Servizi Sociali Città di Cremona 334 1043608