

E...STATE IN SALUTE

Ondate di calore MINISTERO SALUTE



**Attivo tutti i giorni, compresi i festivi
dalle 10 alle 16**

informazioni su bollettini, servizi sul territorio, prevenzione dei rischi

Ondate di calore COMUNE DI MILANO

- Se vedi una persona in difficoltà a causa della sete o del troppo caldo è meglio

chiamare il **112**, per dei celeri soccorsi sanitari.

- Per tutte le altre esigenze il Comune di Milano ha attivato un numero verde gratuito.

MISURE ANTI-CALDO: ANZIANI E DISABILI

NUMERO VERDE GRATUITO

NUMERO ATTIVO TUTTI I GIORNI, 24 ORE SU 24

INTERVENTI TUTTI I GIORNI DALLE 8 ALLE 19

800.777.888



Le categorie più vulnerabili



Bambini



Anziani



Pazienti con malattie
cardiovascolari



Pazienti con malattie
che influenzano il
senso di sete



Pazienti in terapia
con determinati
farmaci

Principali disturbi legati al calore

CRAMPI



DISIDRATAZIONE

STRESS DA CALORE

COLPO DI
CALORE

CONGESTIONE



EFFETTI
SULLA
PRESSIONE
ARTERIOSA

LIPOTIMIA
(SVENIMENTO)

EDEMA

INSOLAZIONE

Caldo e cibi: le regole di conservazione

Rispettare le regole di manutenzione del frigorifero ed effettuare una regolare sanificazione (detersione e disinfezione) interna.

Impostare e mantenere la temperatura del frigorifero a circa +3/+4°C, ideale per la conservazione della maggior parte degli alimenti.

Evitare di aprire spesso il frigorifero e di lasciare lo sportello aperto per lunghi periodi.

Verificare periodicamente la data di scadenza degli alimenti: si consiglia di disporre gli alimenti a più lunga scadenza in fondo, e davanti porre quelli a scadenza vicina.

Qualora sugli alimenti, o sulle pareti interne del frigorifero, si dovesse formare della muffa, si consiglia di gettare prontamente questi cibi

Tutti i cibi vanno conservati dentro appositi contenitori (in plastica o in sacchetti per alimenti) sempre puliti e ben chiusi al fine di evitare eventuali contaminazioni microbiche.

Evitare la promiscuità: All'interno dei contenitori non mettere cibi diversi per tipologia (carne con pesce) e per preparazione (alimenti crudi e cibi cotti)

Gli alimenti più deperibili (la carne ed il pesce) vanno posizionati nella parte più fredda del frigorifero; in quella centrale formaggi, salumi, uova e le confezioni aperte; nei ripiani interni le bevande da mantenere fredde.

Tenere conto che alcuni alimenti (es. le verdure) con le basse temperature si alterano: non tutti gli alimenti subiscono dei vantaggi nell'essere conservati in frigorifero.

Mai mettere cibi caldi in frigorifero in quanto si potrebbe verificare un incremento della temperatura interna, oltre che fenomeni di condensa.

Non riempire eccessivamente il frigorifero: si potrebbe determinare una non corretta circolazione dell'aria interna

Caldo e farmaci: Le regole di conservazione

Conserva i farmaci in luoghi asciutti e freschi.

Verifica sempre la giusta temperatura sul foglio illustrativo.

Alcuni farmaci possono indurre reazioni con l'esposizione al sole. verifica e proteggiti.

Usa i farmaci in formulazioni solide, si mantengono meglio quando fa caldo.

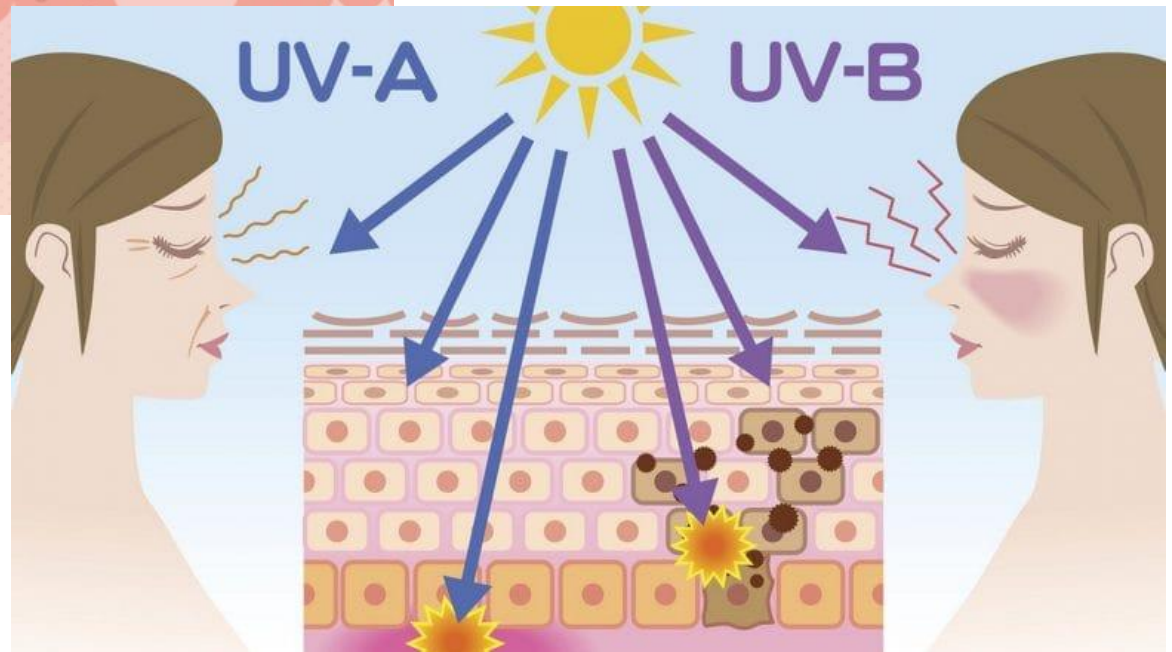
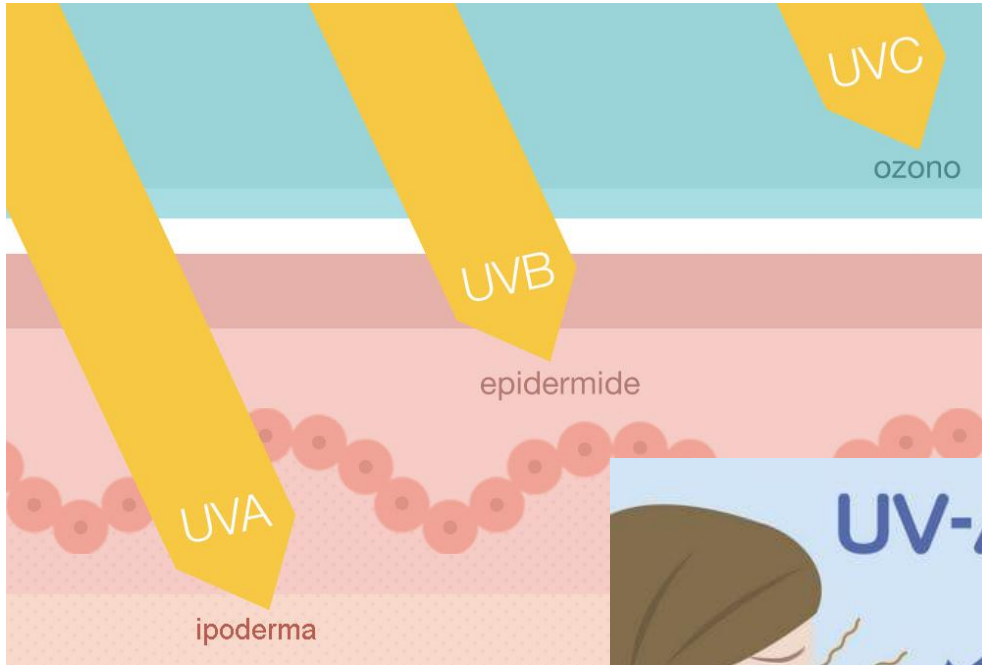
Porta i farmaci con te nelle loro confezioni originali.

Non esporre i farmaci al sole e al calore, in viaggio usa contenitori termici.

Se viaggi in aereo e usi farmaci salvavita, portali nel bagaglio a mano con le prescrizioni.

Tieni sotto controllo la pressione.

Raggi UV



I danni da UV

Nove malattie strettamente legate all'esposizione a radiazioni ultraviolette:

Melanomi e
carcinomi

Scottature

Pterigo

Riattivazione
Herpes

Cheratosi

Cataratta
corticale

I benefici da esposizione al sole

Depressione

Osteoporosi

Acne

Eczema

Vitiligine

Psoriasi

Sonno

Consigli per gli acquisti CREME SOLARI



LEGGERE LE ETICHETTE!

- Fattore di protezione. SPF è l'indicatore dell'efficacia di uno schermo solare rispetto ai raggi **UV B**.
- Categorie standardizzate sono quattro:
 - **protezione bassa** (da 6 a 10),
 - **media** (15-25),
 - **alta**(30-50),
 - **molto alta** (50+).
- In Europa la normativa prevede che un buon filtro solare debba offrire una protezione anti UVA pari a 1/3 di quella UVB. Quindi se una crema ha un SPF uguale a 30, deve avere una protezione anti UVA almeno pari a 10.
- VIETATE diciture fuorvianti, come il vecchio «**schermo totale**», così come **waterproof** (al massimo può essere *water resistant*)
- No spray, no olio

Consigli per gli acquisti CREME SOLARI

LEGGERE LE ETICHETTE!

Principi attivi più comunemente presenti:

- **burro di karitè** (vitamina A, D ed E, e stimola la circolazione dei capillari cutanei).
- **Allantoina** (promuove la proliferazione delle cellule accelerando la guarigione di scottature leggere).
- **Aloe vera** (contiene barbaloina e svolge un'azione antinfiammatoria, antipruriginosa e di stimolo delle difese immunitarie della pelle).
- **Pantenolo** (che l'organismo trasforma in vitamina B5)
- **Bisabolo** (azione azione idratante e lenitiva).

No contenenti

- vaselina (calore)
- benzocaina e lidocaina (irritazioni)





Consigli per gli acquisti OCCHIALI

- Occhiali da sole che bloccano sia i raggi UV-A che UV-B; sono etichettati con la dicitura o **UV400** o **100% protezione UV**.
- Preferibile montature con stili avvolgenti in modo che i raggi del sole non possano entrare dai lati.
- Se si indossano lenti a contatto bloccanti i raggi UV, è comunque necessario utilizzare gli occhiali da sole.
- Prestare particolare attenzione ai bambini.

PELLE, CIBO, SOLE

- ANTI-OSSIDANTI
- RIPARAZIONE CELLULARE
- STIMOLATORE CAROTENE
- PROTEZIONE

No cibi pro-infiammatori

- LIPOPOTENE (pomodori, frutti di bosco, fragole)
- BETA-CAROTENE (arancioni)
- VITAMINA B (Ortaggi)
- OMEGA 3 (pesce azzurro, salmone)
- POLIFENOLI (the verde e viola)



Ghiacciolo fai da te

- Banana, fragole, kiwi e limone
- Anguria e gocce di cioccolato
- Zenzero, basilico e limone
- Mela (succo) e mirtilli
- Latte di riso e ribes
- Yogurt e frutta
- Al the verde e limone
- Mela cannella
- Pesca e zenzero