Keep COOL in Darebin

City of DAREBIN

the place to live

GUIDA PER PERSONE OLTRE I 65 ANNI

Le ondate di calore sono sempre più frequenti a causa del cambiamento climatico e possono essere pericolose. Con l'età aumenta il rischio di malattie legate al caldo, soprattutto se si vive soli, si hanno problemi di salute o si assumono determinati farmaci.

Con l'età avvengono cambiamenti fisici che possono impedirci di accorgerci che stiamo diventando troppo accaldati o disidratati. Inoltre, il corpo riesce meno a raffreddarsi tramite la sudorazione. Alcuni farmaci possono peggiorare la situazione. Ecco alcuni consigli:

Prepararsi a un'ondata di calore

- Controlla le previsioni meteo per sapere quando è in arrivo un'ondata di calore.
- Se possibile, programma le uscite nelle ore più fresche della giornata. Porta sempre con te una bottiglia d'acqua.
- Chiedi al medico informazioni sui farmaci che assumi e su come ridurre i rischi per la salute durante le ondate di calore.
- Assicurati di avere cibo e farmaci a sufficienza, così da non dover uscire nelle ore calde.
- Prepara una stanza fresca con aria condizionata o ventilatore. Chiudi le porte sul resto della casa e abbassa le tende o chiudi le persiane.
- Prepara del ghiaccio e metti asciugamani bagnati in frigorifero.
- Prepara pasti freschi – cucinare produce calore.
- Se vivi da solo, chiedi a un amico o parente di contattarti ogni giorno.
- Se sei preoccupato per le bollette dell'elettricità, chiama Anglicare al **1800 531 741** per ricevere assistenza telefonica gratuita e ridurre i costi delle bollette.
- Se la casa diventa troppo calda, scopri dove andare a rinfrescarti, bere dell'acqua e ricevere assistenza nelle giornate calde a Darebin.
- Prepara un piano in caso di blackout.
- Pulisci il filtro del condizionatore affinché funzioni in modo efficiente.



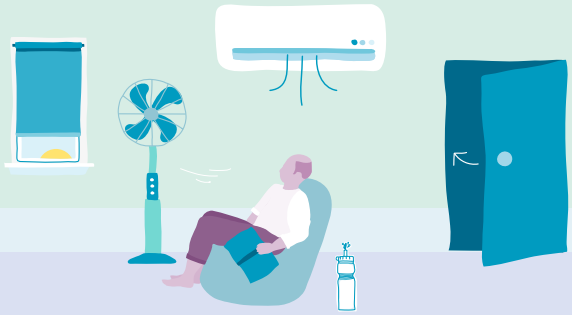
Se non ti senti bene chiama Nurse on Call al **1300 60 60 24** o, in caso di emergenza, lo **000**.

Per maggiori informazioni **darebin.vic.gov.au/heatwaves**

Ringraziamo il Department of Health, South Australia, per aver autorizzato il riutilizzo di questi materiali.

Durante un’ondata di calore

- Usa ventilatori o aria condizionata in una stanza fresca. Chiudi le porte sul resto della casa.
- Chiudi persiane e tende al mattino presto e apri le finestre di notte.
- Imposta il condizionatore a 24-26°C di giorno e a 22°C di notte per stare comodo e ridurre i costi energetici. Usa la modalità eco invece di accenderlo e spegnerlo spesso.
- Resta in casa e muoviti meno. Esci solo nelle ore più fresche della giornata. Porta con te una bottiglia d’acqua.
- Bevi molta acqua, anche se non hai sete. Evita caffeina e bevande zuccherate.
- Rinfrescati con asciugamani bagnati e docce fresche. Metti un panno bagnato attorno al collo o i piedi in una bacinella d’acqua fresca. Indossa abiti leggeri e larghi.
- Assicurati che gli animali abbiano acqua e ombra. Non lasciarli mai in auto.
- Scegli pasti freschi ed evita di usare forno e fornelli.
- Sappi chi contattare se necessiti aiuto.
- Se non ti senti bene chiama Nurse on Call al 1300 60 60 24 o, in caso di emergenza, lo 000.



Riprendersi dopo un’ondata di calore

- Apri porte e finestre di casa per far entrare l’aria fresca.
- Bevi più liquidi per tre giorni.
- Controlla che il cibo in frigorifero sia ancora funzionante.
- Contatta amici e vicini per assicurarti che stiano bene.



Riconoscere lo stress da caldo

- Lo stress da caldo può causare un colpo di calore, che può essere pericoloso per la vita. Se hai mal di testa, nausea, capogiri, debolezza, irritabilità, sete e/o sudorazione intensa, potresti avere lo stress da caldo.
- Se hai lo stress da caldo:
  - Interrompi ciò che stai facendo, vai in un luogo fresco con ventilatore o aria condizionata e sdraiati.
  - Bevi molta acqua.
  - Fai una doccia fresca oppure spruzza o versa acqua fresca sulla pelle per rinfrescarti.
- **Il colpo di calore è un’emergenza medica. Chiama lo 000 e chiedi un’ambulanza.**

  I segni di un colpo di calore includono lingua secca e gonfia, sete intensa, disorientamento, capogiri o delirio, temperatura corporea superiore a 40°C, linguaggio confuso, convulsioni o coma.
- **Se qualcuno ha un colpo di calore:**

  Fai sdraiare la persona in un luogo fresco e, mentre aspetti l’ambulanza, applica del ghiaccio avvolto in un panno attorno al collo, sotto le ascelle e all’inguine.