

COSA PUOI FARE PER STARE AL FRESCO?



- Resta in casa il più possibile



- Limita l'esposizione al sole



- Evita attività faticose tra le 10:00 e le 16:00, quando il sole è più caldo



- Stai in una zona fresca o ombreggiata durante le ore più calde



- Mangia in modo equilibrato, leggero e con regolarità



- Bevi molta acqua. Se hai problemi di ritenzione di liquidi, consulta un medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi



- Evita le bevande alcoliche, che possono aumentare il rischio di disidratazione



- Indossa abiti larghi, leggeri e di colore chiaro che ti coprano il più possibile



- Proteggi viso e testa con un cappello a tesa larga



- Non lasciare mai da soli in macchina bambini o animali



- Controlla i tuoi familiari, amici e vicini, soprattutto se vivono da soli

COSA FARE QUANDO C'È UN'ALLERTA CALDO

- ☀ STAI AL FRESCO
- ☀ IDRATATI ADEGUATAMENTE
- ☀ CONTROLLA I TUOI VICINI

3-1-1

tutti i giorni 24 ore su 24 per tutti i servizi comunali

www.brampton.ca

 **BRAMPTON**

 **BRAMPTON**

QUANDO SI DIRAMA UN AVVISO DI ALLERTA CALDO?

Il Servizio di Sanità Pubblica di Peel dirama un avviso di allerta caldo quando sono previste temperature diurne di almeno 31 °C, temperature notturne di 20 °C o più e/o humidex di almeno 40 °C. La durata dell'evento è di due giorni. Maggiori informazioni sulle allerte su: www.peelregion.ca/health/heat



QUANDO SI DIRAMA UN AVVISO DI ALLERTA CALDO PROLUNGATO?

Il Servizio di Sanità Pubblica di Peel dirama un avviso di allerta caldo prolungato quando sono previste temperature diurne di almeno 31 °C, temperature notturne di 20 °C o più e/o humidex di almeno 40 °C. La durata dell'evento è di tre giorni o più.

RICOVERI DI SOLLIEVO CONTRO IL CALDO?

I ricoveri di sollievo contro il caldo sono strutture comunali ad accesso pubblico, in cui i residenti possono recarsi per stare al fresco e ricevere informazioni sulla sicurezza in caso di allerta caldo. Durante gli eventi di caldo questi ricoveri vengono resi disponibili in tutta Brampton. Fungono da ricoveri di sollievo contro il caldo le seguenti strutture:

Infrastrutture comunali

- Centri ricreativi
- Biblioteche
- Centro Civico
- Municipio



Ricordati di verificare eventuali modifiche/aggiornamenti sul sito web del Comune.

QUALI SONO I SINTOMI E LE CURE PER LE MALATTIE ASSOCIATE AL CALDO?

SCOTTATURE:

Arrossamento, dolore, gonfiore della pelle, vesciche, febbre e mal di testa

CURA:

Non rompere le vesciche: la guarigione sarà più rapida ed eviterai infezioni. Se una vescica si rompe, applica una medicazione sterile asciutta. Nei casi più gravi consulta un medico.

CRAMPI DA CALORE:

L'abbondante sudorazione può causare dolorosi spasmi muscolari, di solito alle gambe, ma a volte anche all'addome.

CURA:

Esercita una pressione decisa o massaggia delicatamente i muscoli contratti per alleviare lo spasmo. Fai bere acqua a piccoli sorsi. In caso di nausea, non dare acqua. Sposta la persona in un ambiente più fresco e falla riposare in posizione comoda. Controlla che le sue condizioni non cambino.

COLLASSO DA CALORE:

Forte sudorazione, debolezza, freddo, pelle umida e pallida, polso debole, perdita di conoscenza e vomito, temperatura interna di solito a 38,8 °C o più, ma a volte anche temperatura normale.

CURA:

Proteggi la persona dal sole, spostala in un ambiente più fresco, distendila e allenta gli abiti, applica panni bagnati e freschi, fai bere acqua lentamente. In caso di nausea, non dare acqua; se il vomito continua, chiedi immediatamente l'intervento di un medico.

COLPO DI CALORE:

Grave emergenza medica, temperatura corporea elevata (41 °C o più), pelle calda e secca, polso rapido e forte, incoerenza nel parlare, disorientamento, confusione, possibile stato di incoscienza.

CURA: Chiama il 9-1-1

SE NON RIESCI A TROVARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO:

- sposta la persona in un ambiente più fresco
- toglie gli indumenti esterni
- riduci la temperatura corporea con spugnature di acqua tiepida (non fredda)
- non somministrare liquidi

Sapevi che durante un'allerta caldo o un'allerta caldo prolungato la Città di Brampton attiva una serie di procedure per aiutare la cittadinanza a difendersi?

Tra queste vi sono piscine, aree giochi d'acqua e centri ricreativi con regole più flessibili e orari prolungati durante l'evento di calore.



Invitiamo tutti a limitare le attività all'aperto. Raccomandiamo inoltre di stare al riparo dal sole, bere molta acqua e stare in ambienti climatizzati. Gli anziani e i bambini sono particolarmente a rischio e invitiamo tutti a controllare gli amici e i familiari che potrebbero essere vulnerabili.

Per avere maggiori informazioni su come restare al fresco visita il sito: www.brampton.ca