

Riconoscere le emergenze legate al caldo

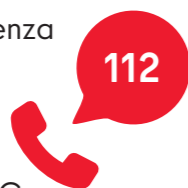
In caso di colpo di calore e di uno dei seguenti sintomi, **è necessario contattare il proprio medico di famiglia o il servizio di guardia medica chiamando il numero 116 117:**

- Nausea, vertigini
- Mal di testa
- Sensazione di spossatezza



In caso di colpo di calore e di uno dei seguenti sintomi, chiamare il numero di emergenza 112:

- Perdita di coscienza, incoscienza
- Improvvisa insorgenza di confusione
- Vomito ripetuto
- Temperatura corporea > 39°C



Note legali

Ulteriori informazioni a:
www.berlin.de/hitzeschutz



Landesamt für Gesundheit und Soziales	BERLIN	
Senatsverwaltung für Wissenschaft, Gesundheit und Pflege	BERLIN	

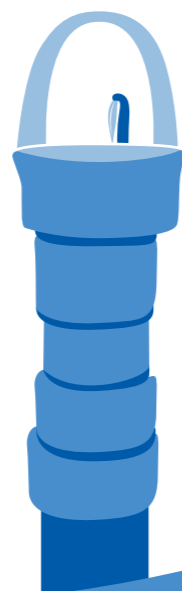
In cooperazione con la Aktionsbündnis Hitzeschutz Berlin.

Fontane per acqua potabile BWB

La Berliner Wasserbetriebe dispone oggi di oltre 230 fontanelle che forniscono acqua potabile gratuita in luoghi pubblici, parchi e ai bordi delle strade. Le fontane forniscono acqua potabile fresca da aprile a ottobre.

Le fontanelle sono collegate direttamente alla rete idrica e Berliner Wasserbetriebe controlla la qualità dell'acqua. Le fontane non possono essere contaminate dall'esterno e vengono pulite ogni 1-2 settimane.

Questo codice QR vi porterà alla mappa delle fontane di acqua potabile di Berlino.



Insieme contro il caldo

Il caldo è una sfida importante per tutti noi. Ogni anno molte persone muoiono a causa del caldo estremo. Gli anziani e le persone che vivono da sole sono particolarmente a rischio. È quindi ancora più importante che ci sosteniamo a vicenda. Insieme possiamo affrontare meglio il caldo.



Chiedete aiuto - Se avete bisogno di aiuto, chiedetelo. Parenti, vicini e amici saranno certamente felici di aiutarvi.



Prendetevi cura degli altri - Pensate alle persone particolarmente vulnerabili e offrite il vostro aiuto, ad esempio alle persone sole e anziane, ai malati cronici e alle persone senza fissa dimora.



Aiutatevi a vicenda - Sostenete gli altri, ad esempio rinfrescandovi, bevendo o andando a fare commissioni.

**BÄREN
HITZE°**



**Calore?
Berlino sta
fresca!**



Trattare con il calore

Il numero di giorni caldi è in costante aumento a causa dei cambiamenti climatici. In estate la città si riscalda e il calore viene immagazzinato a lungo nell'asfalto e nel cemento. Il calore può essere pericoloso per l'organismo, soprattutto all'inizio dell'estate, quando il corpo si sta ancora abituando. Per alcune categorie di persone, come le donne incinte, i bambini, i malati cronici, gli anziani e le persone senza tetto, il calore può quindi essere particolarmente pericoloso. Per questo è ancora più importante assicurarsi che voi e chi vi sta intorno stiate bene.

Nelle pagine seguenti troverete alcuni consigli su come superare le giornate calde e proteggere voi stessi e chi vi sta intorno.



Attenzione: Se soffrite di malattie acute o croniche e/o assumete regolarmente farmaci, chiedete al vostro medico di famiglia consigli personalizzati per le giornate calde.

Mangiare e bere

Nelle giornate molto calde, il corpo perde molti liquidi. Questo può avere gravi conseguenze per la salute.

È possibile assicurarsi che il corpo riceva liquidi a sufficienza anche con il caldo:



Bere a sufficienza - Se possibile, bere 2-3 litri durante la giornata. Non aspettate di avere sete. Acqua, succhi di frutta e tisane fresche alla frutta sono ottimi.



Seguire una dieta leggera - Porzioni ridotte di frutta, verdura e latticini sono più facili da digerire. Evitate pasti troppo caldi e grassi.



Fate attenzione all'equilibrio salino - Brodo, zuppa o acqua minerale ricca di sodio forniscono all'organismo importanti minerali.



Evitare il più possibile l'alcol - Le bevande contenenti alcol disidratano l'organismo.

Rimanere freschi - anche a casa

Di solito ci si sente più a proprio agio a casa. Ecco come rendere più sopportabili le giornate calde a casa:



Rinfrescatevi - Fate una doccia tiepida e lasciate che l'acqua evapori sulla pelle. Anche gli impacchi freddi o un bagno per gli avambracci vi rinfrescheranno.



Mantenere il calore all'esterno - Chiudere tende, tapparelle e persiane durante il giorno. Anche un ventilatore o un apparecchio di ventilazione possono aiutare a rinfrescarsi.



Fate entrare l'aria fresca - Ventilare, soprattutto di notte e al mattino presto, quando l'aria è ancora piacevolmente fresca.

Rimanere freschi - anche in viaggio

Fuori fa caldo, ma dovete comunque andare in città? Questo renderà più sopportabile il viaggio e il tempo trascorso all'aperto:



Chi prima arriva meglio alloggia - Fate le vostre commissioni in città al mattino, se possibile.



La parte migliore della giornata sono le pause - Fate pause regolari all'ombra o in una stanza fresca. Portate con voi qualcosa da bere o utilizzate le fontanelle pubbliche della città.



Ben protetti - Gli abiti chiari e leggeri garantiscono la circolazione dell'aria. Crema solare, occhiali da sole con protezione UV e cappello proteggono la testa, la pelle e gli occhi.