



# Colpi di calore: come prevenirli e prestare soccorso

## Come evitarlo?



indossa abiti leggeri



bevi molto nelle ore più calde



esci solo se necessario



modera gli sforzi fisici



## Sposta la persona in un luogo fresco

**ATTENZIONE!** Evita spostamenti di individui privi di coscienza ove la caduta non è certa.

## Raffredda e idrata il corpo

Rimuovi gli indumenti stretti e che impediscono la traspirazione. Se disponibile, usa acqua fresca per spruzzare il corpo o avvolgilo con un panno bagnato.



## Non somministrare farmaci

Non esistono farmaci specifici per i colpi di calore; evita somministrazioni senza prescrizioni.



Consulta il bollettino delle ondate di calore sul sito web

[www.arpa.piemonte.it](http://www.arpa.piemonte.it)



**CHIAMA SUBITO I SOCCORSI ☎ 112**

Campagna di sensibilizzazione in materia di protezione civile