



EMERGENZA CALDO 2025

Il Comune di Dalmine, seguendo le indicazioni e le linee guida di Regione Lombardia e dell'Agenzia di Tutela della Salute (ATS), da sempre manifesta attenzione nei confronti delle persone più fragili, soprattutto anziani e bambini, in particolare nei periodi più caldi dell'anno attraverso attività di informazione e di monitoraggio delle persone in carico.



In caso di temperature elevate ecco alcune **INDICAZIONI DA SEGUIRE**

- ☒ Ricordati di bere
- ☒ Evita di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00)
- ☒ Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte
- ☒ Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
- ☒ Ricordati di copirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata
- ☒ Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- ☒ Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti
- ☒ Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea
- ☒ Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia
- ☒ Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante



1500 - Numero verde nazionale per consigli e necessità, attivo da lunedì a venerdì dalle ore 9.00 alle 18.00 fino al 20 settembre

800.844.999 - Numero verde ATS Bergamo attivo dal 24 giugno al 31 agosto dedicato per le informazioni ed i consigli pratici alla popolazione. Operativo da lunedì a venerdì (escluso festivi e prefestivi) dalle ore 10.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 16.00.

112 - In caso di malessere e sintomi quali febbre elevata, bocca asciutta, disturbi del sonno, capogiri e svenimenti, nausea, mal di testa, crampi ed eritemi, si consiglia di contattare immediatamente il medico curante o il numero unico di emergenza 112.

I Servizi Sociali comunali sono comunque a disposizione per eventuali informazioni al numero telefonico **035.6224877** i seguenti giorni: lunedì ore 8.30-13.30, martedì ore 8.30-12.30, giovedì ore 8.30-12.30 e 16.30-18.15 e venerdì ore 8.30-13.30.