



COLPO DI SOLE

Il **colpo di sole** è causato da un'eccessiva esposizione diretta al **SOLE**



SINTOMI

Febbre alta
Cefalea
Ipotensione
Shock
Sudorazione
Sete intensa
Crampi
Vertigini

COSA FARE

Mettere la persona al fresco o all'ombra ventilandola
Avvolgerla in un lenzuolo freddo e umido
Far bere una bevanda salina
Intanto chiamare un medico



COLPO DI CALORE

Il colpo di calore è dovuto a un aumento della temperatura corporea a causa del **clima caldo e umido**

SINTOMI

Volto arrossato
Sete intensa
Cute calda e asciutta
Sensazione di debolezza
Vertigini e confusione mentale
Nausea e vomito

COSA FARE

Posizionare fresco la persona
al
Immergerla in acqua moderatamente fresca
Controllare polso e respiro
Tempestiva ospedalizzazione

PIRAMIDE ALIMENTARE ESTIVA





BAMBINI E MAMME AL SOLE

le dieci regole da rispettare

1-LATTANTI



tenere i lattanti ed i bambini sotto un anno al riparo del sole diretto

2-ORE PROIBITE



evitare l'esposizione dalle 11 alle 17

3-OMBRELLONE



sotto l'ombrellone arriva il 50% dei raggi del sole

4-INDUMENTI PROTETTIVI



maglietta, cappellino con visiera larga, occhiali da sole

5-PRODOTTI SOLARI



usare creme resistenti all'acqua, F.P. 50, applicare ogni 2 ore

6-IMMERSIONE



ad un metro di profondità arriva il 90% dei raggi del sole

7-ALTITUDINE



sabbia, cemento e neve sono materiali riflettenti i raggi del sole

8-IDRATAZIONE



bere frequentemente acqua naturale, ridurre le bibite gassate

9-ALIMENTAZIONE



mangiare tanta frutta e verdura dolce e colorata

10-COMPORTAMENTO CORRETTO



rispettare per primi le regole, dando l'esempio