

# Siate solidali quando fuori fa molto caldo



Gli anziani e i soggetti con patologie croniche sono maggiormente esposti alle ondate di calore. Accertatevi ogni giorno delle loro condizioni.

- ✓ Assicuratevi che abbiano un impianto di condizionamento funzionante.
- ✓ In caso contrario, aiutateli a sistemarsi in un luogo fresco, come la casa di un vicino, una biblioteca o una struttura pubblica appositamente istituita per contrastare il gran caldo. Per individuare la struttura più vicina, chiamate il 311.
- ✓ Esortateli a fare il bagno o la doccia con acqua fresca per contrastare il caldo.
- ✓ Assicuratevi che bevano molta acqua, anche se non hanno sete.
- ✓ Invitateli a indossare abiti leggeri e non troppo aderenti.
- ✓ Offrite loro dell'acqua e aiutateli a rinfrescarsi se:
  - sudano molto
  - hanno un capogiro
  - sono colpiti da crampi muscolari
  - hanno nausea
- ✓ Chiamate il 911 o recatevi presso il pronto soccorso più vicino se presentano almeno uno di questi sintomi:
  - confusione o disorientamento
  - pelle disidratata e calda
  - nausea o vomito
  - difficoltà respiratorie
  - oppure* pelle umida e fredda
  - debolezza o vertigini

Per ulteriori informazioni, chiamate il 311 o cercate heat illness (malessere da calore) sul sito [nyc.gov](https://www.nyc.gov).