

Riconosci i segni del **Colpo di calore**



Un colpo di calore si verifica quando l'organismo non riesce a raffreddarsi.

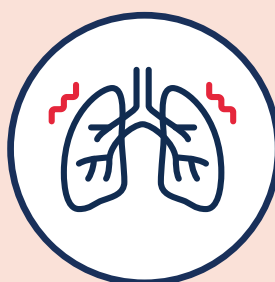
Potresti:



**Sentirti
confuso**



**Avere
difficoltà
a parlare**



**Respirare
ansimando**

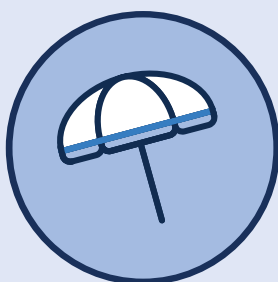


**Avere battiti
cardiaci
accelerati**

Se ti senti male quando fa molto caldo:



Fai una pausa



Stai all'ombra



Bevi acqua



**Rinfrescati con
una doccia**



Se continui a stare male, chiama Triple Zero (000)!

Il colpo di calore è una cosa seria!

Richiedi subito assistenza medica o chiama **Triple Zero (000)**.

Puoi richiedere gratuitamente i servizi di un'interprete.

Proteggiti

Le temperature altissime possono essere pericolose

Devi:



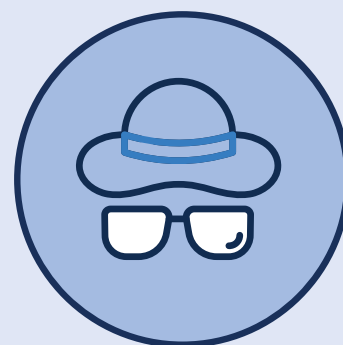
Bere acqua

Ogni 15-20 minuti
mentre lavori



Controllare il colore delle urine

Devono essere chiare
o giallo paglierino



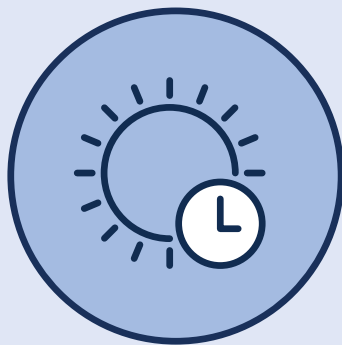
Proteggerti dal sole

Indossa vestiti leggeri,
cappello, occhiali da sole e
usa la crema solare SPF 30+



Riposarti e rinfrescarti

Fai delle pause all'ombra e
rinfrescati con una doccia
o asciugamani bagnati



Lavorare nelle ore più fresche

Se possibile lavora durante
le prime ore del mattino
o nel tardo pomeriggio



Proteggere cibi e farmaci

Conservali in un luogo fresco e asciutto,
lontano dalla luce diretta del sole



Se ti senti male quando fa caldo rinfrescati immediatamente!

Un **colpo di calore** si verifica quando l'organismo non riesce a raffreddarsi.
È una cosa seria. Richiedi subito assistenza medica o chiama **Triple Zero (000)**.
Puoi richiedere gratuitamente i servizi di un'interprete.