



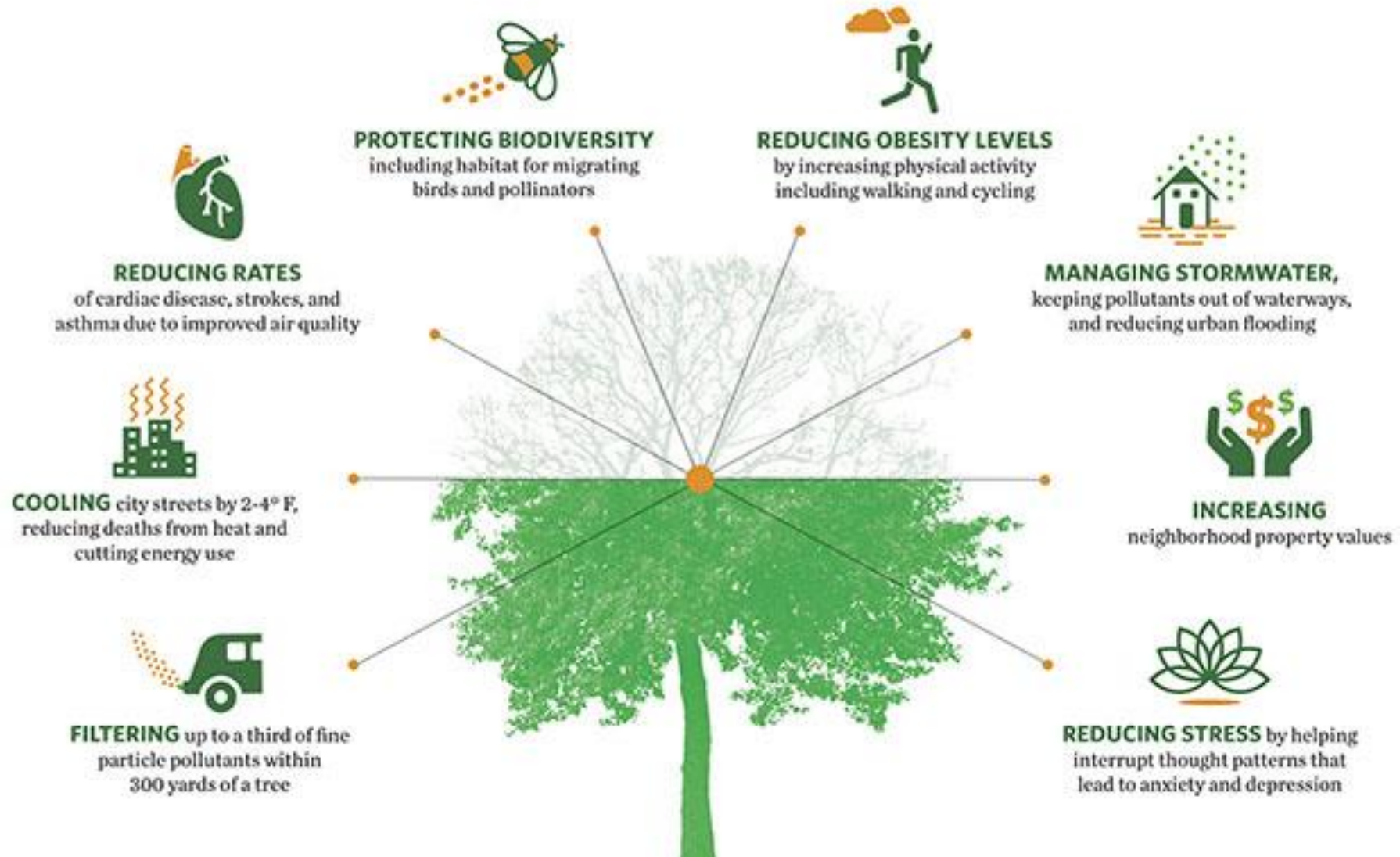
Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese

Verde urbano Ed effetti sulla Salute



Benefits of Urban Trees

Research has linked the presence of urban trees to...





Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese

- **Sistema Nervoso: Effetti Neuroprotettivi**
- **Apparato Cardio-Vascolare**
- **Apparato Respiratorio**
- **Emergenza calore!!!!!!**

ANSA.it - Liguria - **Caldo: a Genova ogni giorno fino a 80 nel pronto soccorso per malori**

Caldo: a Genova ogni giorno fino a 80 nei pronto soccorso per malori

Sono anziani, ma anche giovani che fanno jogging in ore calde

Redazione ANSA

GENOVA

22 luglio 2022

12:50

NEWS

 Suggestisci

 Facebook

 Twitter

 Altri

A+ A A-

 Stampa

 Scrivi alla redazione



- RIPRODUZIONE RISERVATA

CLICCA PER
INGRANDIRE 

(ANSA) - GENOVA, 22 LUG - "Da quando a Genova è scattato il bollino rosso per il caldo, fino a 80 interventi al giorno del 118, su una media di 250, sono per malori legati all'afa.

Questo significa che sono il 30% delle chiamate".





Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese

Numero Verde gratuito Regione Liguria 800.593.235

I 15 consigli per combattere il caldo:

- evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19); non rimanere all'interno di auto parcheggiate
- se possibile recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata
- ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole
- bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità; vedi anche quanto riportato al punto 15
- assumere liquidi con regolarità: a esempio, prendere due bottiglie di acqua da litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto) e ogni tanto berne un bicchiere nella giornata oppure stabilire delle abitudini come una spremuta al mattino, un the al pomeriggio ed una camomilla alla sera
- durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte
- evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione
- fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta; ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti
- indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche



Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese

Ente Ospedaliero
Ospedali Galliera
Genova

Ospedale di rilievo nazionale e di alta specializzazione

Amici Otto Botanico
Università di Genova

LEGAMBIENTE

Festa dell'Albero 2013

Giovedì 21 novembre
alle ore 16

Vi invitiamo a festeggiare
la CANFORA
dell'Ospedale Galliera

www.galliera.it

Ente Ospedaliero Ospedali Galliera
Aula Magna - Padiglione C, I piano
Corso Mentana, 10 - Genova

Per informazioni
Ufficio Relazioni con il Pubblico
Tel. 010 563 2090



Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese





Dott. Giacomo Zappa
Dir. SC Igiene e Sanità Pubblica
Coordinamento Organizzativo Pandemie
ASL3 Genovese

Grazie per l'attenzione....