



Dipartimento
Prevenzione

Estate sicura come vincere il caldo



Cosa fare per difendere la nostra salute dai rischi delle ondate di calore

Qualche consiglio per tutti

- ❖ vestitevi in modo leggero e comodo. Ideali gli abiti in cotone o lino. Evitate di uscire all'aperto e limitate l'attività fisica nelle ore più calde della giornata (tra le ore 11.00 e le 18.00);
- ❖ bevete almeno 2 litri d'acqua al giorno, salvo diverso parere del medico curante e mangiate molta frutta fresca e verdure;
- ❖ evitate i pasti pesanti, meglio i piccoli spuntini ripetuti, evitate gli alcolici e limitate le bevande gassate o zuccherate;
- ❖ arieggiate l'automobile prima di partire se l'avete lasciata al sole;
- ❖ in casa o nell'ufficio schermate le finestre esposte al sole, mantenendole chiuse durante le ore calde del giorno e arieggiate gli ambienti nelle ore notturne;
- ❖ se possibile, utilizzate gli impianti di aria condizionata per migliorare il clima degli ambienti, facendo però attenzione agli sbalzi di temperatura nel passare da un ambiente più caldo ad uno più fresco;
- ❖ fissate la temperatura dei condizionatori tra i 24 e i 26 gradi;
- ❖ non orientate i ventilatori direttamente sulle persone ma regolatele in modo da far girare l'aria;
- ❖ prestate attenzione e prendete cura di chi è a rischio: bambini molto piccoli, persone molto anziane, malati cronici, anziani soli, persone che non hanno autonomia fisica o soffrono di disturbi psichici.



CHE COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA



Se si sospetta che qualcuno sia vittima di un colpo di calore occorre chiamare immediatamente il **118**.

Mentre si aspettano i soccorsi: trasportare la persona in un luogo fresco e misurare la temperatura corporea, spruzzare acqua fresca sul corpo o avvolgere la persona in un lenzuolo bagnato e ventilare.

Se la persona è cosciente fare bere liquidi e non somministrare farmaci antipiretici.

Alcune raccomandazioni

per le persone sole e anziane: fate particolare attenzione al caldo eccessivo e tenete sempre vicino una lista di numeri di telefono da chiamare in caso di malore.

per i bambini: non fateli giocare e correre all'aria aperta nelle ore più calde. Proteggete sempre la loro pelle con prodotti solari ad alta protezione.

per chi assume regolarmente farmaci: consigliatevi sempre con il vostro medico per sapere se i farmaci che usate abitualmente presentano controindicazioni correlabili al caldo eccessivo.

per i pazienti ipertesi e cardiopatici: attenzione soprattutto ai cali di pressione. Controllatela più spesso del solito e chiedete al medico se è il caso di aggiustare la terapia farmacologica in relazione al caldo.

per chi ha il diabete: bere acqua più del solito e aumentare la frequenza dei controlli della glicemia. Esporsi al sole con molta cautela.

per chi è affetto da insufficienza renale e per le persone in dialisi: attenzione al peso e alla pressione arteriosa. Con il caldo aumenta il rischio di sbalzi di pressione.

per chi soffre di disturbi psichici: i familiari o chi si prende cura di queste persone devono adottare tutte le precauzioni contro il caldo, perché il minore grado di consapevolezza può portare queste persone a comportamenti a rischio.

per chi non è autosufficiente: seguire con grande cura tutte le indicazioni per prevenire i malanni conseguenti al caldo eccessivo. Chi si prende cura di queste persone deve garantire sempre un'adeguata idratazione e ricordarsi di farle bere molto e di integrare la dieta con verdure e frutta fresca. Importante rinfrescare adeguatamente l'ambiente in cui si vive.

per chi svolge un lavoro intensivo o vive all'aria aperta: attenzione a fare pause regolari durante la giornata in luoghi più freschi e di bere adeguatamente per assicurare il reintegro dei liquidi e dei sali persi con la sudorazione.



Grafica Revestino Decolletture (CZ)

Campagna informativa "Ondate di Calore"

Scritto da Staff del sindaco

ATTENZIONE
In comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto a eccesso di caldo:
- mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, vertigine, intontimento, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata, perdita di coscienza, etc.

L'ECCESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALLYMENTE IN:
Anziani al di sopra dei 75 anni, con malattie croniche, disabili, persone che fanno uso sistematico di farmaci, neonati e bambini molto piccoli (0-4 anni)

IN CASO DI MALORE DA ECCESSO DI CALDO
Chiamare subito il soccorso sanitario 118. Posare la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato, sollevare le gambe in acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea bagnando il viso ed il corpo con acqua.
Quando fa molto caldo prestare attenzione: i vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto.
Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito www.ministerosalute.it

usl
perugia
www.ausl.pe.it

Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

Dipartimento
Prevenzione

Articolo 10, paragrafo 1, comma 1, lettera b) del D.Lgs. n. 178 del 30.06.2005

BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI
- Bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete.
- Evitate di bere alcoolici.
- Evitate l'uso di cibi ricchi e irrazionali durante l'ora della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche grano, ecc...

QUANDO FA MOLTO CALDO
- Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le ore 18.
- Limitate l'attività fisica intensa.
- Indossate indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello, usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari.
- Se uscite in auto, usate tendine parasole, non lasciate mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole.

IN CASA
- Durante le ore di giorno tenete chiuse le finestre e sovrapposte con tende, pavesi, anche solo al sole.
- Trascorrete le ore in ambienti con condizionatori, condizionatori, evitando di realizzare il flusso d'aria sulle persone.
- Durante la notte ed il mattino presto aprite le finestre e fate aereare gli ambienti.
- Bagno e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo.

usl
perugia
www.ausl.pe.it

Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

Dipartimento
Prevenzione