



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.



Gratifica Reventino Decollatore (CZ)

Campagna informativa "Ondate di Calore"

Scritto da Staff del sindaco

ATTENZIONE
In comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segno 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. Posizionare 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 a tutti i casi, anziani o che possono avere bisogno di aiuto.
Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito www.ministerosalute.it

usl
perugia
www.usl.pe.it

Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

Dipartimento
Prevenzione

Sei sulla pagina 1 di 1. URL: <http://www.comune.perugia.pg.it>

BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI
- Bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete.
- Evitate di bere alcoolici.
- Consumate pasta leggeri e razionali durante la giornata.
- Consumate frutta fresca, verdura, qualche gelato, 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 o persiane, anche solo alcune ore, in ambienti con condizionatori o climatizzatori.
- Rinfrescate ambienti con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone.
- Durante la notte ed il mattino presto aprite le finestre e fate aereare il flusso d'aria.
- Bagno e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo.

usl
perugia
www.usl.pe.it

Ministero della Salute
www.ministerosalute.it

Dipartimento
Prevenzione