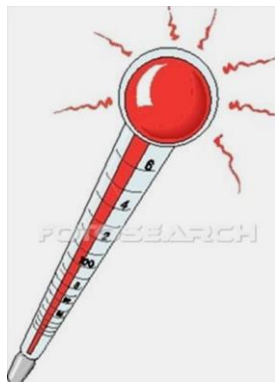


Quali sono i principali sintomi

**SE AVVERTITE
I SEGUENTI
SINTOMI
CONSULTATE
UN MEDICO:**



- Sete intensa e senso di nausea
- Debolezza
- Senso di svenimento
- Confusione mentale
- Dolore al torace
- Tachicardia
- Temperatura corporea elevata

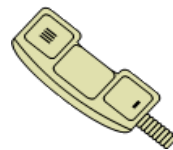


Redazione a cura del Dr. Francesco Iacono

Quali sono i principali sintomi - **Colpo di Calore**



800 404040



Sintomi: malessere con sudorazione fredda, ipotensione, nausea, vomito, svenimento.

Che fare?

Trasportare il soggetto in ambiente fresco e ventilato



Utili le spugnature con acqua fresca non gelata



se cosciente dargli da bere



se incosciente: chiamare il 118-valutare le funzioni vitali ed al bisogno sostenerle.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

CALTANISSETTA

Direzione Sanitaria
U.O.C. SPEMP
U.O. Epidemiologia e M.C.D.
U.O.E.P.S.A.



**Prevenzione dei Rischi per la Salute
derivanti dalle Ondate di Calore**

Linee-Guida per un'Estate in Salute

Ulteriori informazioni su:
www.vaccinazioneaspcaltanissetta.it/
www.asp.cl.it
www.vaccinarsi.org

5.2

I Quaderni della Rete della
Salute

Programma nazionale di prevenzione Estate 2022

Consigli utili per ridurre gli effetti nocivi del caldo eccessivo sulla salute.

Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche **estreme** che si verificano durante la stagione **estiva**, caratterizzate da **temperature** elevate al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane. L'effetto delle ondate di calore è relativamente immediato con una latenza di 1-3 giorni tra il verificarsi di un rapido innalzamento della temperatura ed il conseguente aumento dei casi di malessere. Le previsioni meteorologiche indicano che, a causa dei cambiamenti climatici, negli anni futuri, le temperature estive saranno più elevate ed il fenomeno delle ondate di calore diventerà sempre più frequente.

Come ci si protegge dalle ondate di calore



PROTEGGITI DAL CALDO: fuori casa

- Evita di uscire tra le 11 e le 18;
- Indossa indumenti leggeri di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari ad alta protezione;
- In auto usa le tendine parasole e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali;

Come ci si protegge dalle ondate di calore



PROTEGGITI DAL CALDO: in casa

- Schermare le finestre esposte al sole;
- Mantieni la temperatura dell'aria condizionata tra 24 e 26 gradi;
- Utilizza ventilatori non dirigendoli sulla persona e aerea gli ambienti nelle ore fresche;
- Rinfrescati spesso con una doccia

I consigli per la prevenzione: proteggiti dal caldo in casa. Più esposte ai pericoli del caldo sono le **persone anziane**, in particolare se soffrono di malattie **cardiovascolari** o **respiratorie** croniche, **ipertensione**, insufficienza **renale** cronica e malattie **neurologiche**, e quelle **non autosufficienti**, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano, e per l'assunzione di liquidi.

Particolare attenzione va rivolta ai neonati e ai bambini: per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e a una disidratazione. Sono soggetti vulnerabili anche le persone ipertese e i cardiopatici, ma anche molte persone sane.

L'alimentazione è importante nella prevenzione delle ondate di calore



BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO:

- Bevi molta acqua durante il giorno (anche se non hai sete);
- Evita di bere alcolici e super alcolici;
- Fai spuntini leggeri durante la giornata preferendo frutta, verdura e pesce;

Una corretta alimentazione può contribuire a prevenire l'insorgenza di effetti negativi sulla salute derivanti dalle ondate di calore. In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne ed evitare i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura.

Evitare, inoltre, i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata. È importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete.

Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gasate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici, perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione, e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina.