



# ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO

## COSA FARE PER DIFENDERE LA NOSTRA SALUTE DAI RISCHI DELLE ONDATE DI CALORE

### QUALCHE CONSIGLIO PERTUTTI

- 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 arieggiare 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 orientare i ventilatori direttamente sulle persone ma regolarli in modo da far girare l'aria
- prestate attenzione e prendetevi 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

### ALCUNE RACCOMANDAZIONI IN PIÙ

- **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

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



- **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



**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 (es. Aspirina).