

COSA FARE

- Porre la persona in ambiente fresco e ventilato
- In caso di sintomi lievi somministrare bevande fresche e, in caso di breve svenimento, lasciare la persona sdraiata con le gambe sollevate
- In caso di sintomi importanti (profusa sudorazione, elevata temperatura corporea, tachicardia) o perdita di coscienza, chiamare il 118, spogliare la persona e raffreddarla gradualmente con impacchi di acqua fresca (testa, ascelle, inguine, incavo del ginocchio)



COSA NON FARE

- Non somministrare bevande ghiacciate o alcoliche
- Se il soggetto non è cosciente o presenta confusione mentale, non somministrare alcuna bevanda
- Non somministrare farmaci

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

Sistema nazionale sulla previsione
delle ondate di calore
App "Caldo e Salute "

Ministero della Salute
www.salute.gov.it



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza



Come prevenire e riconoscere il COLPO DI CALORE

Dipartimento di Sanità Pubblica
Dipartimento delle Cure Primarie
AUSL di Piacenza

COS'È IL COLPO DI CALORE

È uno stato di malessere generale che può interessare una persona esposta ad alte temperature in ambiente con forte irraggiamento solare, elevato tasso di umidità e scarsa ventilazione.

Può manifestarsi all'aperto, in ambiente chiuso o in un luogo dove non batte direttamente il sole.

Rappresenta un'emergenza vera e propria.



POPOLAZIONE A RISCHIO

- Bambini, anziani e persone non autosufficienti
- Persone con patologie croniche (cardiologiche, respiratorie, neuropsichiatriche, renali, metaboliche)
- Donne in gravidanza
- Lavoratori all'aperto (edilizia, cantieri, agricoltura)
- Turisti e partecipanti ad eventi di massa
- Persone socialmente isolate, senza fissa dimora

COME SI MANIFESTA

Sintomi lievi

- Crampi muscolari
- Debolezza e mal di testa ingravescente
- Vertigini
- Breve perdita di coscienza

Sintomi importanti

- Sudorazione eccessiva
- Nausea e sete intensa
- Confusione mentale
- Temperatura corporea elevata
- Tachicardia
- Respiro rapido e superficiale
- Eventuali convulsioni e delirio

Sintomi gravi

- Alterazioni neurologiche gravi
- Mancanza di sudorazione
- Perdita di coscienza e coma

Condizioni di caldo estreme possono determinare un peggioramento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche.



COME PREVENIRE

- Non uscire di casa e non fare attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde
- Indossare abbigliamento leggero comodo, proteggere pelle, capo e occhi dai raggi solari
- Non lasciare persone/animali in auto in sosta
- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro:
 - tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte,
 - oscurare i vetri delle finestre esposte al sole,
 - mantenere la temperatura dei locali tra 24°C e 26°C anche col climatizzatore
- Bere molti liquidi, anche se non si percepisce la sete
- Mangiare molta frutta e verdura
- Evitare il consumo di alcol
- Fare pasti leggeri
- Sfruttare il potere rinfrescante dell'acqua
- Offrire assistenza a persone a maggior rischio