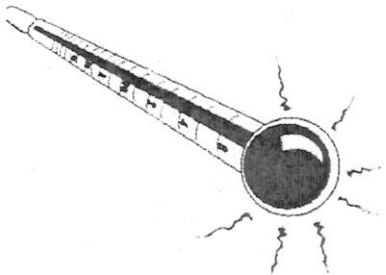
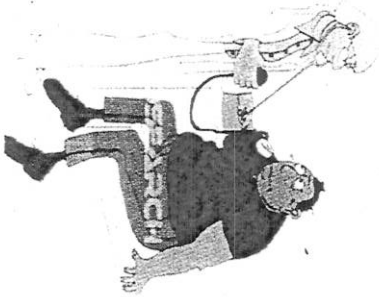


QUALI SONO I PRINCIPALI SINTOMI

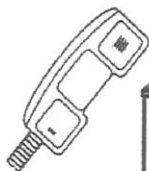
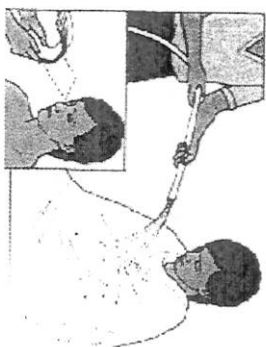
SE AVVERTITE I SEGUENTI SINTOMI CONSULTATE UN MEDICO:



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



QUALI SONO I PRINCIPALI SINTOMI - COLPO DI CALORE

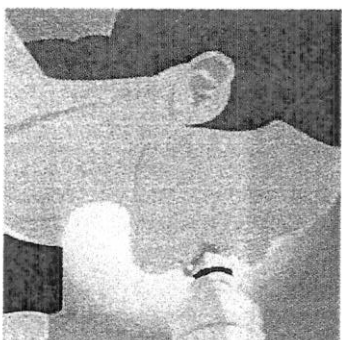


Numero Verde
1500

Sintomi: malessere con pelle sudata e fredda, ipotensione, nausea, vomito, svenimento.

Che fare?

Trasportare il soggetto in ambiente fresco e ventilato, sdraiarlo e coprirlo con coperte.



Se cosciente
dargli
da bere acqua

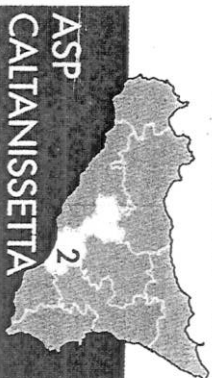


Utili
le spugnature
con acqua fresca
non gelata



Se incosciente:
chiamare il 118
valutare le funzioni
ed ad bisogno sostenemente
e supportarle.

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
CALTANISSETTA



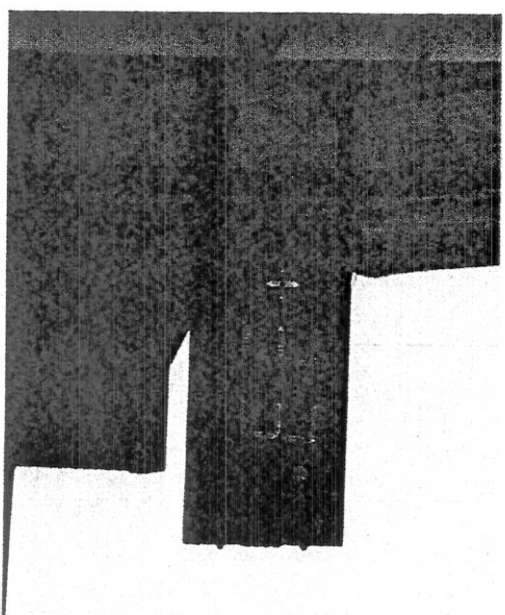
ASP
CALTANISSETTA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

Direzione Generale
Dipartimento di Prevenzione
U.O. SPEMP



Prevenzione dei Rischi per la Salute
derivanti dalle Ondate di Calore

Linee-Guida per un'Estate in Salute



**I Quaderni della Rete della Salute
"Protegersi dalle Ondate di Calore"**

Programma nazionale di prevenzione - Estate 2011
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 e il conseguente incremento nel numero di casi di malessere. Le previsioni meteorologiche indicano che, a causa dei cambiamenti climatici, negli anni futuri, le temperature estive saranno elevate ed il fenomeno delle ondate di calore diventerà sempre più frequente con gravi rischi per la salute per tutti, ed in particolare per anziani, neonati e bambini (0-4 anni) e malati cronici.

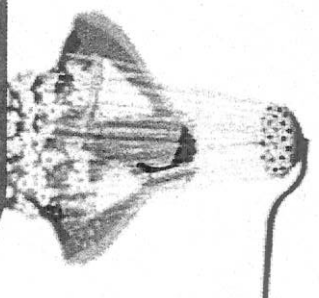
Come ci si protegge dalle ondate di calore



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 prevenire dall'insorgere di effetti sulla salute derivanti da colpi 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. E' 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 gassate 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 (caffè, tè nero etc.)