

Quando il caldo è un pericolo?

- quando la temperatura esterna supera i 32-35 °C
- quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna

Qui di seguito sono illustrati i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive. Sono accompagnati da utili suggerimenti su "che cosa fare". E' bene tenerli a portata di mano in caso di necessità

Calore eccessivo

Possibili disturbi derivati dalle alte temperature anche **quando non ci si espone direttamente ai raggi solari**



Edemi da calore: gonfiore alle estremità

Che cosa devi fare

- liberarsi di calzature troppo strette
- sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa
- in viaggio fare frequenti soste e passeggiare
- al mare camminare a lungo nell'acqua

Che cosa NON devi fare

- non bere alcolici

Esposizione diretta al sole

Possibili disturbi **derivati da esposizione diretta e prolungata ai raggi solari**

Colpo di sole

Sintomi e segni

- ! Rossore al viso, malessere generale improvviso, nausea,
- sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, mal di testa, aumento rapido della temperatura corporea (febbre), possibile perdita di coscienza

Che cosa devi fare

- **chiedere assistenza medica**

Nell'attesa:

- distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo
- fare impacchi di acqua fresca
- dare da bere acqua fresca
- eventualmente coprire gli occhi

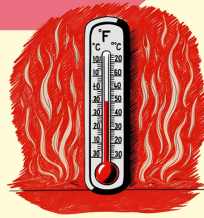
Che cosa NON devi fare

- provocare raffreddamenti troppo rapidi
- non bere alcolici
- non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza onde evitare soffocamento



Alta umidità

Possibili disturbi
dovuti ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%),
ridotta ventilazione,
temperatura superiore ai 25 gradi



Colpo di calore

Sintomi e segni

- ! Volto arrossato e pallido, pelle secca e calda,
- aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate.

Si può verificare shock e perdita di coscienza.

Che cosa devi fare

- **chiedere assistenza medica**

Nell'attesa:

- portare la persona in un luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semi-seduta (se rosso in viso)
- liberare la persona dagli indumenti
- raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo
- dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali

Che cosa NON devi fare

- non bere alcolici
- non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza onde evitare soffocamento

Crampi muscolari da calore



Sintomi e segni

- ! Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali
- minerali, spasmi muscolari

Che cosa devi fare

- portare la persona in un posto fresco e ventilato
- somministrare acqua, eventualmente con sali minerali
- se i crampi persistono, chiedere assistenza medica

Che cosa NON devi fare

- non bere alcolici

Esaurimento o collasso da calore

Sintomi e segni

- ! Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida, nausea, cefalea

Che cosa devi fare

- **chiedere assistenza medica**

Nell'attesa:

- portare la persona in un luogo fresco e ventilato e mantenere a riposo
- togliere gli indumenti più pesanti
- bere bevande, eventualmente con sali minerali

Che cosa NON devi fare

- non bere alcolici

