



# PROTEGGIAMOCI DAL CALDO ESTIVO

## IDRATAZIONE



L'acqua è il tuo migliore amico durante l'estate. Assicurati di bere almeno 1,5 litri di acqua al giorno per mantenere il tuo corpo idratato.

Modera l'assunzione di bevande contenenti caffeina ed evita bevande alcoliche e zuccherate.

## VESTITI LEGGERO



Indossa abiti leggeri, di fibre naturali (cotone, lino,..) e di colori chiari. I cappelli a tesa larga possono anche aiutare a proteggerti dal sole.

## MANTIENI FRESCA LA CASA



Chiudi le persiane o le tende durante il giorno per evitare che il calore entri. Apri le finestre di notte per far entrare aria fresca.

Se possibile, utilizza ventilatori o aria condizionata per mantenere freschi gli ambienti interni. Ricorda di non esagerare con la temperatura del condizionatore per evitare sbalzi termici. Evita di usare il forno e altri elettrodomestici che producono calore (ferro da stiro, phon).

## ALIMENTAZIONE

Mangia cibi leggeri e ricchi d'acqua come frutta e verdura. Anguria, cetrioli e lattuga sono ottime scelte.



## FAI ATTENZIONE ALLA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

È importante rispettare la catena del freddo per la sicurezza degli alimenti.



## PROTEGGI LA PELLE

Usa creme solari con un alto fattore di protezione e indossa cappelli e occhiali da sole per proteggerti dai raggi UV.



## RIMANI AL FRESCO

Evita di uscire e di fare attività fisica durante le ore più calde della giornata (dalle 12:00 alle 17:00). Se possibile, rimani in un luogo climatizzato. Fai docce fresche o bagni, oppure utilizza panni umidi per rinfrescare il corpo.





# PROTEGGIAMOCI DAL CALDO ESTIVO

## PRENDITI CURA DI TE STESSO E DEGLI ALTRI

Controlla regolarmente bambini, anziani e persone con problemi di salute, che sono più vulnerabili al caldo. Non lasciare mai neonati o animali in auto, neanche per brevi periodi.

## PROTEGGI I TUOI ANIMALI DOMESTICI

Controlla che i tuoi animali abbiano acqua e evita di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

## TIENITI INFORMATO

- Numero gratuito di pubblica utilità **1500** per: consigli utili per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, con particolare riferimento alle persone più fragili.
- Inquadra i QR code per consultare i bollettini 2025 e le mappe dell'ARPA su:

ondate di calore



previsione dell'indice UV



Per maggiori informazioni chiama il call center unico regionale **+39 0434 223522**, attivo da cellulare, da telefono fisso e dall'estero: da lunedì a venerdì dalle 7.00 alle 19.00; sabato dalle 8.00 alle 14.00.

In Caso di Emergenza **112**



# COLPO DI CALORE

## CONSIGLI PER PREVENIRLO

Le temperature superiori ai 32-35 °C, in particolare se associate ad elevato tasso di umidità, possono influire negativamente sulla salute. In condizioni normali, il corpo si raffredda attraverso la sudorazione, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. È fondamentale, quindi prevenire le patologie ad esso collegate, prendendo tempestivamente le dovute precauzioni.

### Soggetti più a rischio:

- Bambini e lattanti;
- Anziani;
- Persone affette da malattie cardiache, polmonari, renali diabete, obesità;
- Persone che assumono terapie farmacologiche croniche come: anticoagulanti, diuretici, beta-bloccanti e antipsicotici, che possono alterare la capacità del corpo di regolare la temperatura;
- Atleti e lavoratori all'aperto.

### Cosa fare per prevenirlo:

- Mantenersi idratati bevendo almeno 1,5 litri di acqua al giorno;
- Fare pasti leggeri e mangiare molta frutta e verdura;
- Evitare attività fisica intensa durante le ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle 17);
- Indossare abiti leggeri e traspiranti;
- Rinfrescare l'ambiente domestico e lavorativo, tenendo chiuse le finestre esposte al sole e se possibile utilizzare ventilatori ed aria condizionata;
- Dare assistenza alle persone più fragili.



### Fattori che favoriscono la disidratazione:

- Alte temperature e alti tassi di umidità;
- Basso consumo di liquidi o eccessivo consumo di bevande alcoliche o zuccherate;
- Alimentazione non adeguata;
- Esposizione diretta al sole (senza ombra);
- Attività fisica intensa;
- Uso di un vestiario non adeguato;
- Insufficiente periodo di acclimatamento.



# COLPO DI CALORE

## CONSIGLI PER PREVENIRLO

Se stai assumendo una terapia farmacologica:

- Verifica sempre le indicazioni riportate sul foglio illustrativo per la corretta conservazione del farmaco. In generale, mantienili in un luogo fresco e asciutto, lontano da fonti di calore;
- Bevi molta acqua, perché alcuni farmaci possono aumentare il rischio di disidratazione;
- Se noti cambiamenti nell'aspetto dei farmaci (colore, odore, consistenza), consulta il tuo medico o il farmacista prima di assumerli;
- Parla con il tuo medico se hai dubbi sulla tua terapia durante il caldo o se noti effetti collaterali insoliti.

Segni e sintomi delle patologie dovute al caldo, livelli crescenti di gravità:

### COLPO DI SOLE

Rossore, dolore cutaneo, vescicole, febbre.

### CRAMPI DA CALORE

Sudorazione, spasmi dolorosi a gambe e addome.

### ESAURIMENTO DA CALORE

Può verificarsi dopo un lungo periodo di immobilità o cessazione di un lavoro faticoso e prolungato in un ambiente caldo. Possono verificarsi brevi perdite di coscienza e se non trattato può portare al colpo di calore.

### COLPO DI CALORE

Temperatura corporea  $>40^{\circ}\text{C}$ , pelle secca e calda, respiro frequente, tachicardia, sintomi neurologici (stato confusionale, delirio, perdita di coscienza).



Cosa fare in caso di un colpo di calore:

- Sposta la persona in un luogo fresco ed ombreggiato;
- Rimuovi gli indumenti in eccesso e raffredda il corpo con acqua fresca;
- In caso di sintomi lievi, somministra bevande fresche (non fredde) e, in caso di lieve svenimento, lasciare la persona sdraiata con le gambe sollevate;
- In caso di perdita di coscienza o presenza di sintomi gravi (elevata temperatura corporea, tachicardia, profusa sudorazione), raffredda gradualmente la persona con impacchi di acqua fresca e chiama i soccorsi (numero d'emergenza 112).