

Principali Consigli per affrontare al meglio le ondate di calore

Popolazione generale	<ul style="list-style-type: none">• Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 18.00).• Indossare un abbigliamento adeguato e leggero (preferibilmente di fibre naturali, proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole).• Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro (schermato e chiudendo le finestre esposte al sole o utilizzando l'aria condizionata, regolando la temperatura tra i 25°C – 27°C).• Ridurre la temperatura corporea (fare bagni e docce con acqua tiepida).• Ridurre il livello di attività fisica all'aperto nelle ore più calde della giornata.• Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta (bere 2 litri di acqua al giorno, preferire cibi leggeri e con alto contenuto di acqua come frutta e verdura, evitare bevande alcoliche e gassate ed evitare di conservare i cibi all'aperto per più di 2 ore).• Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina (se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione; non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo).• Conservare correttamente i farmaci.
Popolazione a rischio per condizioni di salute o ambientali	<ul style="list-style-type: none">• Consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici).

	<ul style="list-style-type: none"> • Segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica. • Non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso • Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio: prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, etc. e segnalare ai servizi sociosanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senza tetto in condizioni di grave bisogno).
Anziani	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurarsi che la persona consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia) e fare in modo che beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente. • Quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati, per almeno 4 ore al giorno e comunque farla soggiornare nei luoghi meno caldi della casa. • Imparare a riconoscere i sintomi che indicano un grave stato di sofferenza dovuto al caldo e segnalarli precocemente al medico (crampi, piccoli arrossamenti, piccoli rigonfiamenti, confusione mentale, mal di testa, convulsioni, sensibile aumento della temperatura della pelle).
Donne in gravidanza	<ul style="list-style-type: none"> • Assicurare un adeguato apporto di liquidi e sali minerali attraverso l'assunzione di acqua e alimenti (il caldo può essere causa di disidratazione, con la perdita, attraverso la sudorazione, di liquidi e sali minerali, preziosi per l'equilibrio materno-fetale). • Imparare a riconoscere i sintomi che indicano uno stato di disidratazione (sete intensa,

	<p>crampi muscolari soprattutto di notte, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, abbassamento della pressione arteriosa).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilizzare sempre creme protettive per evitare scottature e la comparsa di macchie scure sulla pelle (più frequenti in gravidanza a causa delle modificazioni ormonali).
<p>Lattanti e bambini piccoli</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controllare regolarmente la temperatura corporea di lattanti e bambini piccoli (se necessario rinfrescare delicatamente il loro corpo con una doccia tiepida o panni umidi). • Fare bere acqua, non fredda, in piccole quantità, lentamente e molte volte al giorno (in caso di febbre il fabbisogno di acqua deve essere ancora più rilevante; fare bere il bambino prima e durante l'attività fisica, anche quando gioca, per compensare le perdite di liquidi dovute alla sudorazione). • Non esporre mai al sole diretto i bambini sotto i sei mesi di vita (è bene sapere che, anche sotto l'ombrellone, non si è protetti dal caldo, né dai raggi solari). • Non lasciare mai i bambini incustoditi in luoghi chiusi poco protetti dal caldo e dall'esposizione ai raggi solari (es. in tende da campeggio o in macchina, specialmente durante le ore calde della giornata). • Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza delle auto (verificare che non siano surriscaldati). • Chiamare immediatamente il medico se il bambino manifesta qualcuno dei seguenti sintomi: nausea, vomito, debolezza muscolare, affaticamento, mal di testa, stato confusionale, febbre.
<p>Lavoratori all'aperto</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Programmare il lavoro fisico più pesante nelle ore più fresche. • Organizzare il lavoro in modo che si lavori sempre nelle zone meno esposte al sole.

	<ul style="list-style-type: none">• Aumentare il numero delle pause di recupero in aree confortevoli (le pause devono avere durata variabile in rapporto all'intensità del caldo e dello sforzo fisico).• Predisporre una rotazione dei lavoratori sulle mansioni più gravose.• Ridurre il ritmo di lavoro anche attraverso l'utilizzo di ausili meccanici.• Evitare lavori isolati per consentire un eventuale primo soccorso il più rapido possibile e una sorveglianza reciproca.• Indossare indumenti protettivi leggeri, di colore chiari e in tessuto traspirante ed un copricapo possibilmente a tesa larga.• Tenere a disposizione quantitativi sufficienti di acqua fresca preferibilmente con integratori salini (è importante consumare acqua prima di avvertire la sete e frequentemente durante il turno di lavoro, evitando in generale le bevande ghiacciate).
Animali da affezione	<ul style="list-style-type: none">• non lasciare gli animali in auto (non è sufficiente lasciare i finestrini aperti e neanche parcheggiare all'ombra, perché l'abitacolo del veicolo si riscalda rapidamente);• non lasciare gli animali legati in luoghi esposti alla luce solare diretta;• assicurarsi che abbiano sempre a disposizione acqua fresca, soprattutto dopo l'esercizio fisico;• evitate di portarli a spasso nelle ore più calde della giornata;• valutare la possibilità di portare i cani in spiaggia solo se sussistono condizioni favorevoli (es. ventilazione, ombra);• non lasciare residui di cibo umido nella ciotola del vostro animale (a causa della presenza di batteri, che con il caldo si sviluppano più velocemente, il cibo si decompone rapidamente).