

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

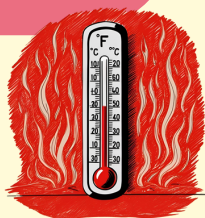
Che cosa non devi fare

- 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

