

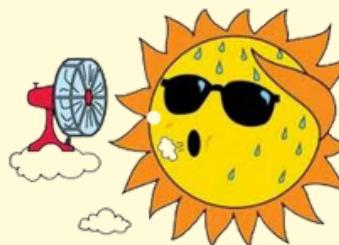
# Quando il caldo è un pericolo?

- 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

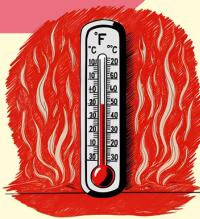
#### Che cosa non devi fare

- 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

# Esaурimento 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