



A.N.P.A.N.A.

**(Associazione Nazionale Protezione Animali Natura e Ambiente)
Sezione Provinciale di Cosenza**

e

COMUNE DI PAOLA

PROVINCIA DI COSENZA

presentano

ATTENTI AL CALDO!!!!

come affrontare il rischio di ondate di calore



L'Assessore alla Protezione Civile
Dott. Giuseppe D'Amico

Sezione Provinciale A.N.P.A.N.A. (CS)
Pres. Alberino Mazzuca

www.anpanacosenza.it

È doveroso, nell'ambito dello svolgimento dell'attività di Protezione Civile, agli inizi di quella che viene annunciata come un'estate molto calda, prestare attenzione ai rischi che le elevate temperature e i forti tassi di umidità comportano per la salute.

Il caldo eccessivo non è pericoloso solo per gli anziani over 65, bambini, portatori di handicap, malati cronici (diabetici, cardiopatici, ecc); anche chi gode di buona salute, in presenza di particolari condizioni, può essere soggetto a malessere.

Il caldo è pericoloso se:

- la temperatura esterna supera i 32 – 35 gradi;
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione;
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai ben isolati).

Di seguito vengono riportate una serie di regole pratiche, utili per prevenire e affrontare i rischi del caldo estivo, e una breve rassegna delle complicanze e/o evenienze più comuni con le relative indicazioni di primo soccorso.

*L'assessore alla Protezione Civile
Dott. Giuseppe D'amico*

ATTENTI AL CALDO!!!!

I PERICOLI PIÙ FREQUENTI

Calore eccessivo

L'alta temperatura, anche senza esposizione ai raggi solari, è una possibile causa di disturbi.

Conseguenza : EDEMI DA CALORE

Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

Cosa fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare
- Al mare camminare a lungo con l'acqua fino all'altezza delle cosce

Cosa non fare

- Bere alcolici



Alta umidità

L'umidità oltre il 60-70%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dar luogo a diversi disturbi.

Impariamo a riconoscerli

Conseguenza : COLPO DI CALORE

Si verifica principalmente in luoghi chiusi

Sintomi e segni

- Volto arrossato o 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.

Cosa 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 semiseduta (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, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo
- Dare da bere acqua eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare

- Bere alcolici
- Bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza

Conseguenza : CRAMPI MUSCOLARI DA CALORE

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

Sintomi e segni

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

Cosa fare

- Portare la persona in un luogo fresco e ventilato
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica



Cosa non fare

- Bere alcolici

Conseguenza : SPOSSATEZZA O COLLASSO DA CALORE

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali minerali.

Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, mal di testa

Cosa fare

- Chiedere assistenza medica

Nell'attesa:

- Portare la persona in un luogo fresco e ventilato e mantenerla a riposo
- Togliere gli indumenti pesanti
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare

- Bere alcolici

Esposizione diretta al sole

Esposi in modo diretto e prolungato ai raggi solari può essere fonte di disturbi da non sottovalutare.

Conseguenza : COLPO DI SOLE

Sintomi e segni

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

Cosa 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, anche con aggiunta di Sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi.

Cosa non fare

- Bere alcolici
- Provocare raffreddamenti troppo rapidi
- Somministrare bevande se c'è perdita di conoscenza

10 regole pratiche per affrontare i giorni più caldi

1. Non uscire e non svolgere attività fisica nelle ore centrali della giornata (tra le 11.00 e le 17.00)
2. Quando esci proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, in ogni caso usa le tendine parasole.
3. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino (le fibre sintetiche impediscono la traspirazione)
4. Evitare che i raggi del sole penetrino all'interno dell'abitazione (tenere abbassate le tapparelle, o accostate le persiane)
5. All'interno dell'abitazione cerca di favorire la circolazione dell'aria; se possibile installa un climatizzatore, evitando però di creare eccessivi sbalzi di temperatura tra i diversi ambienti e con l'esterno.
6. Se si utilizza un ventilatore evitare di indirizzare il flusso d'aria contro il corpo: si favorirebbe infatti evaporazione del sudore, con aumento del rischio di disidratazione.
7. Bere molti liquidi (almeno 1.5 litri al giorno, più se si svolge attività fisica) anche se non si ha sete; evitare le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde (queste ultime possono causare congestioni); evitare bevande alcoliche ed il caffè.
8. Mangiare molta frutta e verdura, che apportano acqua e sali minerali dispersi col sudore.
9. Fare pasti leggeri e frequenti (almeno 5 al giorno), evitando grassi e fritti: in estate c'è bisogno di meno calorie.
10. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico; allo stesso modo, non modificare senza il suo consenso le terapie per ridurre la pressione arteriosa.

In ultimo ricordatevi sempre!!!

**QUANDO FA CALDO
BEVETE
MOLTA ACQUA!!!**

