

# #CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



H<sub>2</sub>O

**ASSUMETE LIQUIDI  
A SUFFICIENZA**



**RINFRESCATEVI SPESSO**



**PORTATE ABITI AMPI  
DI COLORE CHIARO E LEGGERI**

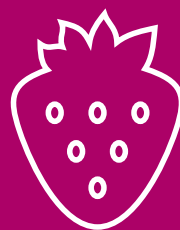


**LIMITATE LE ATTIVITÀ  
ALL'ARIA APERTA**

Donne incinte,  
bambini piccoli,  
anziani  
e i malati  
reagiscono  
in modo  
più sensibile  
alle temperature  
elevate.



**PROTEGGETEVI  
DALL'IRRADIAMENTO SOLARE**



**MANGIATE FRUTTA  
E VERDURA**

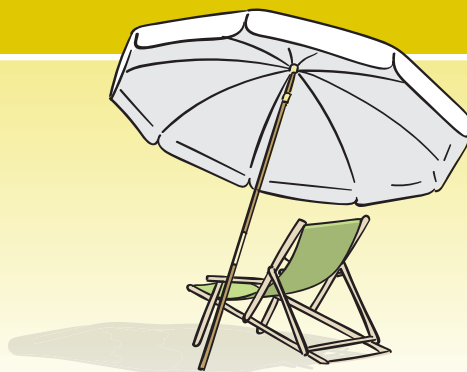
# TRE REGOLE D'ORO PER LE GIORNATE DI CANICOLA

## Come proteggersi dalle ondate di caldo: raccomandazioni per le persone anziane e bisognose d'assistenza

Le ondate di caldo possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. Gli anziani, i malati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio. Sono soprattutto le persone anziane a necessitare di assistenza: tutti dobbiamo preoccuparci della loro salute durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

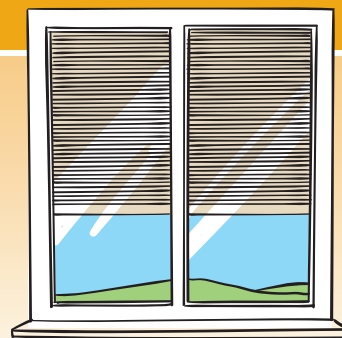
### 1. Evitare sforzi fisici

- ➔ Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



### 2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi

- ➔ Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte)
- ➔ Areare nelle ore notturne
- ➔ Indossare indumenti leggeri
- ➔ Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e degli impacchi freddi sui piedi e sui polsi



### 3. Bere molto e mangiare leggero

- ➔ Bere bevande fresche a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), anche se non si ha sete
- ➔ Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, verdura, insalate e latticini
- ➔ Assicurarci di assumere sale in quantità sufficiente



#### Possibili sintomi di stress da calore

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

#### Intervenire immediatamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Rivolgersi al proprio medico



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

# COME PROTEGGERSI DALLA CANICOLA

## Raccomandazioni e informazioni per personale specializzato

Le temperature elevate possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. È particolarmente importante che si proteggano dal caldo determinate categorie di persone, ossia quei soggetti che presentano una termoregolazione meno efficace, sudano meno e sentono meno la sete, fattori che espongono a un maggiore stress da calore con possibile compromissione del sistema cardiovascolare. Anche l'aumento della concentrazione di ozono nell'aria, molto frequente nei periodi di caldo intenso, può causare disturbi alla salute, quali bruciore agli occhi e affezioni delle vie respiratorie. **Tra i gruppi a rischio rientrano soprattutto gli anziani, gli ammalati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte.**

## IMPORTANTI NORME DI COMPORTAMENTO



- ➔ **Assumere liquidi in quantità sufficiente:** bere almeno 1,5 litri al giorno, salvo diversamente prescritto. Importante: evitare bevande alcoliche o con elevato contenuto di zuccheri.



- ➔ **Limitare gli sforzi fisici:** durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo le attività stancanti e prediligere luoghi ombreggiati.



- ➔ **Indossare indumenti leggeri**



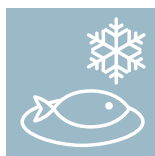
- ➔ **Rinfrescare gli ambienti:** tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte); durante la notte, invece, lasciare aperte le finestre e arieggiare le stanze. Se necessario, accendere il ventilatore o l'impianto di aria condizionata.



- ➔ **Rinfrescare il corpo:** fare docce o bagni con acqua fredda. Applicando dei panni umidi e freddi sulla fronte e sul collo si rinfresca il corpo intero. Gli impacchi freddi ai polpacci e alle braccia o i bendaggi ai polsi e ai piedi rinfrescano e riducono la temperatura corporea. È molto importante **monitorare costantemente la temperatura corporea.**



- ➔ **Consumare cibi freddi e rinfrescanti:** la frutta, le verdure, le insalate e i prodotti lattiero-caseari presentano un contenuto elevato di acqua e sono rinfrescanti. Assicurarsi di assumere sale in quantità sufficiente.



- ➔ **Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.**

## POSSIBILI SINTOMI DI STRESS DA CALORE

- ➔ Temperatura corporea elevata
- ➔ Debolezza e spossatezza
- ➔ Crampi muscolari
- ➔ Disorientamento, vertigini, alterazioni della coscienza
- ➔ Disturbi del sonno
- ➔ Aumento del battito cardiaco
- ➔ Mal di testa
- ➔ Secchezza delle fauci
- ➔ Nausea, vomito, diarrea

## INTERVENIRE IMMEDIATAMENTE!

- ➔ Far sdraiare sul letto il soggetto colpito e raffreddare il corpo con asciugamani umidi
- ➔ Se il soggetto è cosciente, fargli bere acqua fresca
- ➔ Qualora tali misure non dovessero risultare efficaci, rivolgersi immediatamente al medico

## PREPARARSI AI PERIODI DI CALDO INTENSO

**I familiari delle persone anziane che vivono da sole possono prepararsi ai periodi di caldo intenso come segue:**

- ➔ Organizzare chiamate e visite quotidiane e l'intervento dei vicini
- ➔ Se necessario, accertarsi delle possibilità d'assistenza di servizi ausiliari durante le ondate di calore
- ➔ Predisporre un adeguato approvvigionamento di alimenti e bevande
- ➔ Posizionare accanto al telefono della persona anziana una lista leggibile con i numeri del dottore e delle persone da contattare in caso di necessità

### Case di riposo/ospedali

- ➔ Elaborare con sufficiente anticipo un piano di sorveglianza
- ➔ Individuare le persone anziane e i pazienti maggiormente a rischio e selezionare il personale assistenziale specializzato competente
- ➔ Specificare le procedure da seguire in caso di situazioni d'emergenza
- ➔ Garantire l'assistenza anche durante le vacanze
- ➔ I soggetti che manifestassero ripetutamente dei disturbi dovuti a concentrazioni elevate di ozono nell'aria devono consultare un medico per determinare con esattezza la causa dei sintomi

#### Sigla editoriale

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Nel quadro delle attività di informazione "Come proteggersi dalle ondate di caldo" dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM), [www.canicola.ch](http://www.canicola.ch), © 2016  
Acquisto: [www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Codice d'ordinazione UFCL: 311.302.i



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM