

# Tre regole d'oro per le giornate di calura

Consigli per come trascorrere voi e i vostri cari le giornate più calde in tutta serenità! Le giornate molto calde possono avere delle conseguenze sulla salute. Le persone anziane e i malati (cronici), i bambini piccoli, i neonati e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio.



Agite in modo previdente:  
Informatevi sulle allerte  
canicola su [MeteoSvizzera](https://www.meteosvizzera.ch).



## 1 Evitare sforzi fisici



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



Consumare alimenti contenenti sale dopo aver sudato.



Coprire la pelle con indumenti e applicare regolarmente la crema solare quando si è all'aperto.



## 2 Ripararsi dalla calura e rinfrescarsi



Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole, aerare nelle ore notturne e al mattino presto.



Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi.



Indossare indumenti leggeri con materiali naturali.



## 3 Bere molto, mangiare leggero, regolare i medicinali



Bere regolarmente (almeno 1,5 litri per giorno). Evitare bevande zuccherate o alcoliche.



Consumare frutta e verdura con alto contenuto di acqua. Evitare alimenti grassi e difficilmente digeribili. Consultare un professionista dell'alimentazione.



Chiarire il dosaggio dei medicinali con uno specialista.

### Possibili sintomi legati alla calura

- Spassatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Secchezza delle fauci
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

### Intervenire tempestivamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Cercare un luogo fresco/all'ombra
- Sdraiarsi
- Rivolgersi al proprio medico o al 144!



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

Ufficio federale della protezione della popolazione UFPP

Ufficio federale di meteorologia e climatologia MeteoSvizzera

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) nel quadro delle attività di informazione "Come proteggersi dalla calura". [www.canicola.ch](https://www.canicola.ch), © 2024.  
Distribuzione: [www.bundespublikationen.admin.ch](https://www.bundespublikationen.admin.ch)  
Codice d'ordinazione UFCL: 311.301.1



# Canicola: essere pronti!

CAMPAGNA INFORMATIVA DEL GRUPPO OPERATIVO  
SALUTE E AMBIENTE DEL CANTONE TICINO



I cambiamenti climatici in atto prevedono per i prossimi decenni un aumento della frequenza, dell'intensità e della durata dei periodi di canicola. Le estati torride del 2015 e del 2018 hanno evidenziato che **le ondate di caldo possono costituire un fattore di rischio sanitario per tutti e non solo per i gruppi più vulnerabili**. Per affrontare adeguatamente la canicola e ridurre i rischi per la salute è necessario essere preparati.

## PRIMA DELL'ESTATE: INFORMARSI, PREPARARSI!

- **Installare l'app di MeteoSvizzera per smartphone** e impostarla in modo da ricevere automaticamente le allerte canicola
- **Leggere i volantini e le raccomandazioni sanitarie** pubblicati sul sito cantonale [www.ti.ch/calurasenzapaura](https://www.ti.ch/calurasenzapaura)
- **Essere pronti** per affrontare periodi di canicola prolungati

## DURANTE L'ESTATE: MONITORARE, PROTEGGERSI!

- **Monitorare costantemente la situazione meteorologica** tramite l'app per smartphone e la carta dei pericoli pubblicata sul sito internet di MeteoSvizzera
- **In caso di allerta canicola**, adottare le misure comportamentali, ambientali e organizzative per proteggere la salute e ridurre i rischi sanitari



Dipartimento della sanità  
e della socialità

[www.ti.ch/calurasenzapaura](https://www.ti.ch/calurasenzapaura)