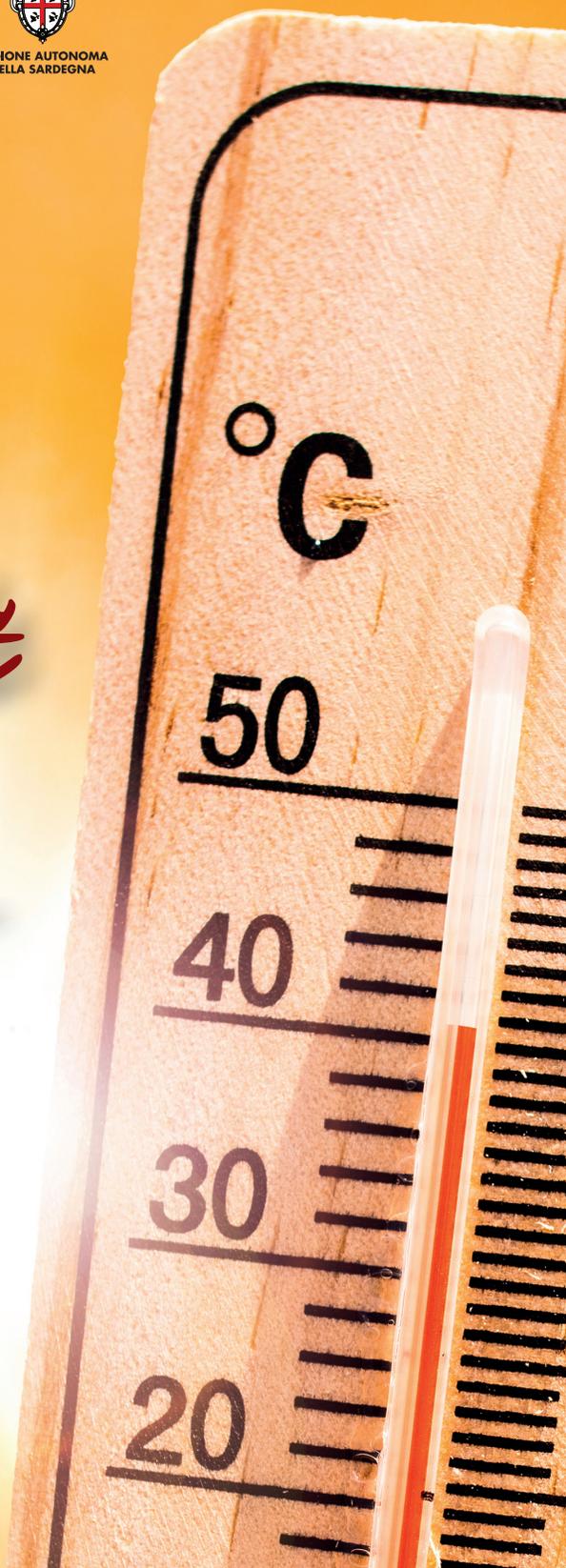


Proteggiti dal Caldo

Guida con regole e consigli
per difendersi al meglio
dalla calura estiva





**I cambiamenti climatici
si vedono, si sentono.**

L'ondata di caldo che sta attraversando l'Italia è una delle tante manifestazioni.

Le regole e i consigli contenuti in questa guida ci aiuteranno a prevenire ed affrontare i disagi legati a condizioni climatiche estreme di questa torrida estate.

Il Direttore Generale ASL Ogliastro
Dott. Andrea Marras

Obiettivo

Prevenire ad attenuare, per quanto possibile, i disagi legati a particolari condizioni climatiche che potrebbero provocare malesseri e situazioni di rischio in quella popolazione vulnerabile e quindi soggetta a subire le conseguenze dell'onda di calore:

- Anziani
- Bambini molto piccoli
- Persone affette da patologie cardiovascolari e respiratorie
- Persone affette da patologie croniche

Regole d'Oro

...per un'estate in salute

1

Evita di uscire e di svolgere attività nelle ore più calde del giorno (dalle 11,00 alle 17,00)

2

Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte

3

Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni

4

Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente caldo a uno con aria condizionata

5

Quando esci, proteggiti con cappellino ed occhiali scuri

In auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata

6

Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone, evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti

7

Bagnati subito con acqua fresca, in caso di mal di testa, provocato da un colpo di sole, per abbassare la temperatura corporea

8

Non assumere regolarmente integratori salini, senza consultare il tuo medico

9

Ricordati di bere spesso

10

... 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 passeggiate;
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

Cosa non fare >>

- Non bere alcolici

ESPOSIZIONE DIRETTA AL SOLE

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

Conseguenza: **Colpi 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). Si può verificare perdita di coscienza.

Cosa fare >>

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Distendere la persona in un luogo 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 >>

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi;
- Non bere alcolici;
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

ALTA UMIDITA'

Umidità oltre il 60-70%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi. Impariamo a conoscerli.

Conseguenza: **Colpo di calore**

Si può verificare soprattutto 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:

- Distendere la persona in un posto 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 fresca, eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare >>

- Non bere alcolici;
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

Conseguenza: **Crampi muscolari**

Si verificano soprattutto durante un'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 posto fresco e ventilato;
- Somministrare acqua eventualmente con sali minerali;
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

Cosa non fare >>

- Non 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:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo;
- Togliere gli indumenti più pesanti;
- Bere bevande eventualmente con sali minerali.

Cosa non fare >>

- Non bere alcolici;

Consigli per una corretta alimentazione

Bere frequentemente

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.

I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione, perchè ricchi di calorie e poco dissetanti.

Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.

Fare pasti leggeri e frequenti

L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

Cibi & Bevande

... da assumere con moderazione

Fritti, Insaccati, Cibi Piccanti

poichè sono cibi elaborati,
molto salati e ricchi in grassi

Birra e Alcolici

poichè aumentano la sudorazione
e la sensazione di calore,
contribuendo alla disidratazione

Caffè



... da preferire

Frutta e Verdura

consumare in abbondanza perchè apportano
acqua, vitamine e sali minerali

Pesce

il consumo di pesce è sempre auspicabile

Pasta e Riso

saziano senza appesantire.
Consumali regolarmente,
ma sempre in quantità moderata

Gelati

preferisci quelli al
gusto di frutta,
più ricchi in acqua



A chi bisogna rivolgersi in caso di bisogno?

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute dei suoi assistiti.

Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza.

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il **118**.

Numeri Utili



Regione Autonoma della Sardegna



VIGILI del FUOCO

Centralino Ospedale Nostra Signora della Mercede - Lanusei	Tel. 0782 490211
Igiene Pubblica	Tel. 0782 470455
Carabinieri - Lanusei	Tel. 0782 470600
Polizia - Lanusei	Tel. 0782 470543

GUARDIA MEDICA

BARI SARDO - CARDEDU - LOCERI	Tel. 0782 29478
BAUNEI - TRIEI - S. MARIA NAVARRESE	Tel. 0782 610652
GAIRO - GAIRO TAQUISARA	Tel. 0782 73568
JERZU - ULASSAI - OSINI	Tel. 0782 70170
LANUSEI - ARZANA - ELINI - ILBONO	Tel. 0782 33762
PERDASDEFOGU	Tel. 0782 94540
SEUI - USSASSAI	Tel. 0782 54642
TALANA - URZULEI	Tel. 0782 646698
TERTENIA	Tel. 0782 93952
TORTOLI' - GIRASOLE - LOTZORAI - ARBATAX	Tel. 0782 667072
VILLAGRANDE STR. - VILLANOVA STR.	Tel. 0782 32327

