

# 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.



## 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

- Sposatezza
- 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!

# 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



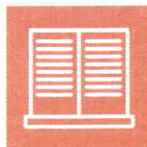
- ➔ **Assumere liquidi in quantità sufficiente:** bere almeno 1,5 litri al giorno, salvo diversamente prescritto. Importante: evitare bevande alcoliche o con elevato contenuto di zuccheri.



- ➔ **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.**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM

## 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