

## **RICONOSCERE I SINTOMI DEL COLPO DI CALORE**

Mancanza di appetito

Insonnia

Capogiri o svenimenti

Mal di testa

Ronzio alle orecchie

Stato di agitazione, confusione

Crampi muscolari

Palpitazioni

Mancanza di respiro

Aumento della temperatura corporea

Diminuzione importante della quantità di urina

## **IN CASO DI COLPO DI CALORE**

Tenere la persona in un luogo fresco e ventilato.

Usare un ventilatore.

Eeguire spugnature con acqua fresca su fronte, polsi, collo, inguine.

Porre una borsa di ghiaccio sul capo.

Dare da bere acqua fresca.

## **IN CASO DI EMERGENZA**

**Numero verde  
800 53 55 35**

**Solo per emergenze e  
urgenze  
118**

### **PER SAPERNE DI PIU'**

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

Servizio Igiene e Sanità Pubblica  
Rev: maggio 2023



## **QUANDO FA TROPPO CALDO**



Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità, come congestione, colpo di calore, disidratazione. Condizioni di caldo estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

# CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE



## SI'

PASTI LEGGERI

TANTA FRUTTA E VERDURA

ACQUA, ANCHE SE NON SI HA SETE

## NO

CIBI GRASSI E INSACCATI

BIBITE GASSATE, ZUCCHERATE O  
TROPPO FREDDE

## CON MODERAZIONE

CAFFE' E ALCOLICI

INTEGRATORI: CONSULTARE IL  
PROPRIO MEDICO CURANTE

## Importante:

Riposare frequentemente.

Seguire le previsioni del  
tempo.

Indossare indumenti leggeri,  
comodi e di colore chiaro.  
Preferire tessuti naturali, come  
cotone e lino.

Le persone allettate non  
devono essere troppo coperte.

## CHI E' A RISCHIO

ANZIANI e BAMBINI PICCOLI

Persone NON AUTOSUFFICIENTI  
e portatori di HANDICAP

Chi soffre di DIABETE

Chi soffre di IPERTENSIONE

Chi soffre di MALATTIE RENALI

Chi soffre di STASI VENOSA

Chi assume FARMACI

## IN CASA

Usare tende per non far entrare il  
sole.

Chiudere le imposte nelle ore più  
calde.

Trattenersi nelle stanze più fresche.

Limitare l'uso di forni e fornelli.

Fare scorte di alimenti principali  
(frutta, verdura, pasta).

Non dirigere il ventilatore  
direttamente sul corpo.

Fare frequenti docce tiepide.

Tenere a portata di mano questo  
depliant con i numeri utili.

## FUORI CASA

Evitare di uscire nelle ore più calde  
della giornata.

Portare sempre con sé una bottiglia  
di acqua.

Non sostare al sole.

Usare un copricapo.

Non lasciare mai nessuno in auto,  
se è parcheggiata al sole,  
nemmeno per brevi periodi.

Non fare attività fisica nelle ore più  
calde.

Preferire luoghi chiusi con aria  
condizionata.