



# ONDATE DI CALORE ESTIVO

CONSIGLI PER LE  
PERSONE DELLA TERZA ETÀ'



A CURA DELLA DIREZIONE DEL DISTRETTO SANITARIO DI TRAPANI  
E DELL'U. O. PER L'EDUCAZIONE ALLA SALUTE AZIENDALE



# COSA E' L'ONDATA DI CALORE ?

L'ondata di calore è un elevato aumento della temperatura che può durare giorni o addirittura settimane.

I soggetti anziani, per la loro condizione fisica, possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

La comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo.

Sintomi e segni per riconoscere il

## **COLPO DI CALORE:**

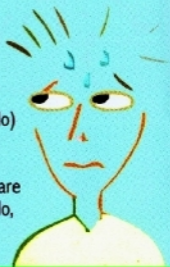
Mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, sete intensa, crampi muscolari, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata.

## **CONSIGLI:**

- Chiedere assistenza medica

## **NELL'ATTESA:**

- Portarsi in luogo fresco e ventilato
- Sollevare le gambe rispetto al corpo (se pallido)
- Liberarsi dagli indumenti
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, con lenzuola o asciugamani umidi da posizionare alle ascelle, ai polsi, alle caviglie, ai lati del collo, all'inguine.
- Bere acqua fresca.



# 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO



- 1 Ricordati di bere spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì)
- 2 Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
- 3 Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
- 4 Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
- 5 Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
- 6 Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- 7 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.
- 8 Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
- 9 Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- 10 Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.



Consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferendo pesce, frutta, verdura e qualche gelato.

## In caso di emergenza rivolgersi:

- Al proprio medico curante
- Al presidio di guardia medica o turistica più vicina

## Numeri Utili:

118



1500

= call center per l'emergenza estiva

Ministero della Salute



Quando fa molto caldo prestare attenzione ai vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto.