Allarmi per caldo intenso a Toronto

Il piano di risposta della città di Toronto al caldo intenso, coordina le attività del Comune di Toronto e delle agenzie nelle comunità locali per prevenire i malori che possono verificarsi in periodi di caldo estremo.

Quando il caldo diventa opprimente, a causa delle elevate temperature e di altri fattori, il Medical Officer of Health emette un **Allarme per il caldo**. Quest'ultimo può essere incrementato e diventare un **Allarme per il caldo estremo**.

Un Allarme per il caldo (Heat Alert) significa che l'arrivo di una massa d'aria calda potrebbe comportare un aumento della mortalità, oltre a quella normale per quel periodo dell'anno, superiore al 65 percento.

Un Allarme per il caldo estremo (Extreme Heat Alert) significa che l'arrivo di una massa d'aria calda potrebbe comportare un aumento della mortalità, oltre a quella normale per quel periodo dell'anno, superiore al 90 percento.

Se vi sentite male, siete deboli, avete difficoltà a respirare o vi sentite disorientati, rivolgetevi subito al vostro medico o al più vicino ospedale.

In caso di emergenza, chiamate il 911

Per ulteriori informazioni sugli effetti del caldo estremo sulla salute, chiamate:
Croce Rossa Canadese
Linea Informazioni Caldo Intenso
416-480-2615

Per ulteriori informazioni su come prepararsi ad affrontare il caldo estivo, chiamate:
Toronto Health Connection
416-338-7600
o visitate il sito
www.toronto.ca/health

416.338.7600
toronto.ca/health
TORONTO Public Health

PH1005SS133Italian–Drugs

Consigli di sicurezza estivi su come vincere il caldo

Caldo, medicine e alcool

Godetevi un'estate sicura

Italian – Beat the Heat – Drugs and Alcohol

416.338.7600
toronto.ca/health
TORONTO Public Health

In estate la combinazione di elementi quali caldo intenso, elevata umidità e smog può essere molto pericolosa.

Dovete adoperare la MASSIMA ATTENZIONE se:

- Bevete molti alcolici
- Fate uso di sostanze stupefacenti illegali
- Assumete psicofarmaci
- Siete anziani
- Avete problemi al cuore o ai polmoni.

Alcuni farmaci impediscono al corpo un facile controllo della temperatura. Se state assumendo almeno due medicine, potreste essere esposti a un maggior rischio nei confronti di malori collegati al caldo. (Vedi la Scheda Informativa Farmaci e malori da caldo intenso).

L'elevato calore estivo e l'umidità possono anche essere molto pericolosi per:

- Gli anziani
- Le persone che soffrono di malattie croniche (ad esempio diabete, disturbi cardiaci e respiratori) oppure che sono impossibilitate a cambiare posizione con le proprie forze
- Neonati e bambini in età prescolastica
- Persone che praticano un intenso esercizio fisico o che svolgono un lavoro pesante, all'aperto, per periodi prolungati
- Persone che prendono determinate medicine, ad esempio quelle somministrate in caso di disturbi mentali
- I senzatetto o le persone senza fissa dimora

Come evitare i malori correlati al caldo:

- Bevete molta a acqua e succhi di frutta naturali anche quando non avete molta sete. Evitate bevande alcoliche, caffè e cola.
- Indossate indumenti comodi e leggeri.
- Non rimanete esposti direttamente ai raggi solari. Se dovete stare all'aperto, cercate di rimanere il più possibile all'ombra..
- Prendetevela comoda, riposando il più possibile. Se dovete compiere lunghi percorsi a piedi, fatelo al mattino presto o la sera.
- Cercate di trascorrere del tempo in posti freschi e dotati di aria condizionata, come i centri comunitari e i centri di assistenza temporanea.
- Fate una doccia fresca di tanto in tanto. Alcuni centri di assistenza temporanea e centri ricreativi sono dotati di docce per il pubblico.
- Cercate di trascorrere del tempo vicino al lago o sul litorale, dove è più fresco.
- Se durante il giorno dormite all'esterno, cercate di farlo all'ombra. Ricordate che il sole si sposta, quindi cercate di dormire in un punto che rimarrà ombreggiato per alcune ore.

In caso di comparsa di uno dei seguenti sintomi di malore dovuto al caldo, cercate l'aiuto di un amico, un parente o un medico:

- Respiro affannoso o difficoltà respiratorie
- Debolezza, vertigini o svenimento
- Maggiore stanchezza del normale
- Mal di testa
- Stato confusionale
- Nausea

Parenti e amici possono aiutare una persona che è colpita dal caldo intenso. In tal caso, adottate una delle seguenti misure:

- Cercate aiuto.
- Rimuovete gli indumenti di troppo dalla persona.
- Rinfrescate la persona con acqua tiepida, con una spugna o con un bagno.
- Spostate la persona in un posto più fresco.
- Fate sorseggiare acqua fresca (ma non ghiacciata).

Durante i periodi di caldo intenso è molto importante trascorrere almeno qualche ora in ambienti freschi per aiutare il corpo a mantenere una temperatura accettabile. È un consiglio che può salvare la vita.