

Sconfiggete il caldo

Come sconfiggere il caldo

Settembre 2011

I malori correlati al caldo eccessivo possono essere prevenuti. Anche se le temperature estreme possono nuocere a chiunque, è consigliabile chiamare o visitare soprattutto quelle persone che hanno un rischio più elevato di accusare un malessere collegato al caldo, per accertarsi che stiano bene.

Fra le categorie più soggette ai malori dovuti al caldo eccessivo troviamo:

- anziani
- neonati e bambini piccoli
- persone con malattie croniche, ad esempio quelle cardiache o respiratorie, persone con limitata mobilità fisica e quelle che soffrono di disturbi mentali
- persone che devono assumere determinati farmaci
- persone che lavorano o fanno esercizio fisico stando esposte al caldo
- senzatetto e persone indigenti

Come prevenire i malori causate dal calore eccessivo:

- Bere molta acqua fresca, anche se non si ha sete.
- Recarsi dove c'è l'aria condizionata, come un centro acquisti, una biblioteca o un centro civico.
- Indossare vestiti leggeri, che lascino traspirare e siano di colore chiaro e, all'aperto, indossare un cappello a tesa larga.
- Evitare l'esposizione solare diretta: stare all'ombra o proteggersi con un ombrello.
- Programmare/riprogrammare le attività all'aperto per svolgerle nelle ore più fresche del giorno.
- Fare bagni o docce con acqua fresca o coprirsi con asciugamani bagnati per raffreddare il corpo.
- Tenere le tende o le persiane chiuse per bloccare la penetrazione della luce e del calore del sole.
- Preparare pasti che non richiedano l'uso dei fornelli, soprattutto se non si ha l'aria condizionata.
- Usare un ventilatore posto vicino alla finestra, per attirare l'aria esterna più fresca.
- Non lasciare mai una persona o un animale dentro un'automobile parcheggiata sotto il sole.
- Chiedete al dottore o al farmacista quali sono i farmaci che possono rendere più sensibili al caldo.
- Chiamate o visitate gli amici, i parenti o i vicini che soffrono di più il calore, soprattutto le persone anziane che vivono da sole, per accertarvi che bevano molta acqua e stiano il più possibile al fresco.

Fate attenzione ai sintomi che precedono un malore dovuto al caldo, fra cui:

- vertigini o svenimenti
- nausea o vomito
- mal di testa
- iperventilazione o palpitazioni di cuore
- estrema sete

Se accusate questi sintomi, andate in un luogo più fresco e bevete molta acqua. Se i sintomi permangono, rivolgete a un medico.

Il “colpo di calore” è una situazione clinica di emergenza, perciò se qualcuno ha una temperatura eccessiva, è confuso, smette di sudare o sviene, chiamate il 911. Mentre attendete l'arrivo dei soccorsi, aiutate la persona in questo modo:

- Portarla in un luogo più fresco, se è possibile.
- Versare acqua fresca su ampie zone della pelle o degli abiti.
- Ventilare la persona.

ITALIAN-BEAT THE HEAT-How to Beat the Heat