



COMUNE DI CAGLIARI

SERVIZIO PROTEZIONE CIVILE
AUTOPARCO
PREVENZIONE E SICUREZZA



Misure di auto protezione Ondate di calore

(Elaborate su indicazioni generali per le ondate di calore del Ministero della salute, CRI, del Dipartimento di Protezione Civile Nazionale)

Informazioni generali per la popolazione

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 ambientali questo meccanismo non è sufficiente.

Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto alto, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare fino a valori così elevati da danneggiare organi vitali. La capacità di termoregolazione di una persona è condizionata da fattori come l'età, le condizioni di salute, l'assunzione di farmaci. I soggetti a rischio sono: le persone anziane o non autosufficienti, le persone che assumono regolarmente farmaci, i neonati e i bambini piccoli, chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta.

In considerazione della possibilità che durante la stagione estiva, si possano verificare alte temperature, è opportuno adottare alcune misure di prevenzione e di auto protezione dai colpi di calore. Tale raccomandazione è valida soprattutto per i soggetti deboli i quali hanno generalmente un organismo meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura.

Per questo, durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore (nonché per le successive 24 o 36 ore) vi consigliamo di seguire queste semplici **norme di comportamento**:

- Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18), tale consiglio è valido soprattutto per gli anziani, bambini piccoli, e in genere per i soggetti più fragili (persone con cardiopatie, o non autosufficienti, convalescenti etc)
- Ripararsi dal sole utilizzando un copricapo e usare occhiali da sole. Indossare preferibilmente abiti e cappelli leggeri, di colore chiaro, in fibre naturali, gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione e la dispersione del calore.

- In auto usare le tendine parasole, e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali.
- Per ridurre la temperatura corporea, laddove ve ne fosse bisogno, può essere utile bagnarsi la testa, compatibilmente con eventuali patologie e non dopo aver mangiato.
- In casa, proteggersi dal calore del sole con tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25/27 gradi. Se si usa un ventilatore non indirizzarlo direttamente sul corpo. Se in casa è con voi una persona malata, fate attenzione che non sia troppo coperta.
- Quando possibile, dopo aver digerito, rinfrescarsi con una doccia.
- Ricordarsi di bere spesso, soprattutto acqua (fatte salve diverse prescrizioni mediche), per cui **E' consigliabile avere con se una piccola scorta.**
- Evitare le bevande alcoliche o contenenti caffeina.
- Consumare preferibilmente pasti leggeri, i pasti pesanti, così come gli alcolici, contribuiscono ad aumentare il calore del corpo, nell'eventualità mangiare frutta o verdure fresche.

Sorvegliare e offrire assistenza alle persone a maggior rischio

- Prestare attenzione alle persone a maggior rischio e segnalare la presenza di persone anziane e/o malate che dovessero manifestare difficoltà, agli operatori sanitari più vicini (Strutture ospedaliere, Asl, Servizi sociali comunali etc).

Interpretare, tempestivamente, i segnali del malessere dovuto all'ondata di calore, può essere utile a diminuirne gli effetti dannosi.

Il colpo di calore, nella maggior parte dei casi, si manifesta con: cute calda e arrossata - temperatura corporea elevata - sete intensa - sensazione di debolezza - crampi muscolari - nausea e vomito - vertigini - convulsioni - tachicardia o dolore al torace - stato confusionale fino alla perdita di coscienza.

Interventi in caso di malore

Nei casi di necessità:

- consultare **il personale medico più vicino alla propria abitazione/posizione o chiamare il 118**
- distendere la persona in luogo fresco e ventilato, bagnare con acqua viso e corpo