

COME PROTEGGERSI DALLA CANICOLA

Raccomandazioni e informazioni per personale specializzato

Le temperature elevate possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. È particolarmente importante che si proteggano dal caldo determinate categorie di persone, ossia quei soggetti che presentano una termoregolazione meno efficace, sudano meno e sentono meno la sete, fattori che espongono a un maggiore stress da calore con possibile compromissione del sistema cardiovascolare. Anche l'aumento della concentrazione di ozono nell'aria, molto frequente nei periodi di caldo intenso, può causare disturbi alla salute, quali bruciore agli occhi e affezioni delle vie respiratorie. **Tra i gruppi a rischio rientrano soprattutto gli anziani, gli ammalati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte.**

IMPORTANTI NORME DI COMPORTAMENTO



- ➔ **Assumere liquidi in quantità sufficiente:** bere almeno 1,5 litri al giorno, salvo diversamente prescritto. Importante: evitare bevande alcoliche o con elevato contenuto di zuccheri.



- ➔ **Limitare gli sforzi fisici:** durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo le attività stancanti e prediligere luoghi ombreggiati.



- ➔ **Indossare indumenti leggeri**



- ➔ **Rinfrescare gli ambienti:** tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte); durante la notte, invece, lasciare aperte le finestre e arieggiare le stanze. Se necessario, accendere il ventilatore o l'impianto di aria condizionata.



- ➔ **Rinfrescare il corpo:** fare docce o bagni con acqua fredda. Applicando dei panni umidi e freddi sulla fronte e sul collo si rinfresca il corpo intero. Gli impacchi freddi ai polpacci e alle braccia o i bendaggi ai polsi e ai piedi rinfrescano e riducono la temperatura corporea. È molto importante **monitorare costantemente la temperatura corporea.**



- ➔ **Consumare cibi freddi e rinfrescanti:** la frutta, le verdure, le insalate e i prodotti lattiero-caseari presentano un contenuto elevato di acqua e sono rinfrescanti. Assicurarsi di assumere sale in quantità sufficiente.



- ➔ **Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.**