

RICONOSCERE I DISTURBI PROVOCATI DAL CALDO

Il caldo può peggiorare la condizione di chi ha già un problema medico come ad esempio malattie cardiache o il diabete. La maggior parte delle malattie e dei decessi riportati sono dovuti all'effetto del caldo su persone già malate. Il caldo può anche causare malattie come crampi da calore e esaurimenti da calore che possono comportare condizioni mortali, colpi di calore. La tabella seguente aiuterà a riconoscere i sintomi di ciascuna condizione e a sapere cosa fare.

	SINTOMI	COSA FARE
CRAMPI DA CALORE	Dolori muscolare Spasmi all'addome, alle braccia o alle gambe	Interrompere qualsiasi attività e sedersi tranquillamente in un luogo fresco Bere acqua fresca Riposarsi un paio d'ore prima di tornare all'attività che stavate facendo Consultare un medico se i crampi persistono
ESAURIMENTO DA CALORE	Carnagione pallida e sudorazione Tachicardia Crampi muscolari, debolezza Vertigini, mal di testa Nausea, vomito Svenimenti	Andare in un luogo fresco e sdraiarsi Con un ventilatore se possibile Bere acqua fresca se non vi è vomito Rimuovere gli indumenti esterni Inumidire la pelle con acqua fredda o panni bagnati Consultare un medico
COLPO DI CALORE (EMERGENZA MORTALE)	Stessi sintomi dell'esaurimento da calore, tranne per la sudorazione Le condizioni mentali peggiorano, confusione Convulsioni Sintomi simili ad un ictus o collasso Inconscienza	Chiamare un'ambulanza - chiamare il 000 Andare in un luogo fresco e sdraiarsi Rimuovere gli indumenti Inumidire la pelle, farsi vento continuamente Posizionare una persona priva di sensi sul lato e liberare le vie aeree

COME FAR FRONTE AL CALDO TORRIDO E STARE AL SICURO

Per ulteriori informazioni visitare Better Health Channel - www.betterhealth.vic.gov.au

Chiamare NURSE-ON-CALL al numero 1300 60 60 24 per consigli sulla salute 24 ore su 24 o andare dal medico se ci si sente male.

In caso di emergenza, chiamare il 000.

Quest'opuscolo è disponibile anche in altre lingue su www.health.vic.gov.au/heathealth

Per ricevere questa brochure in un formato accessibile, basta chiamare Health Protection Branch al numero 1300 761 874.

Autorizzato e pubblicato dal Governo del Victoria, Melbourne.

© Department of Health and Human Services, aggiornato novembre 2015 (1310013)

Stampa gestita da Finsbury Verde.

Ecco una descrizione degli effetti del caldo torrido, di chi è a rischio e di come preparare sé stessi e gli altri.

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au

SURVIVE THE HEAT
Visit betterhealth.vic.gov.au



Quando è caldo torrido, è facile disidratarsi o che il corpo si surriscaldi. Nel caso succeda, si possono avere crampi da calore, esaurimento da calore o anche colpi di calore. Il colpo di calore è un'emergenza medica che può provocare danni permanenti agli organi vitali, o addirittura la morte, se non viene trattato immediatamente. Il caldo torrido può anche peggiorare condizioni mediche esistenti.

POTRESTI TU O QUALCUNO CHE CONOSCI ESSERE A RISCHIO?

Il caldo torrido può colpire chiunque ma le persone più a rischio:

- hanno più di 65 anni, soprattutto se vivono da soli
- sono affetti da una condizione medica come ad esempio il diabete, una malattia renale o una malattia mentale
- assumono farmaci che possono influenzare il modo in cui il corpo reagisce al calore, tra cui:
 - medicinali per le allergie (antistaminici)
 - medicinali per la pressione sanguigna e per il cuore (betabloccanti)
 - farmaci per le convulsioni (anticonvulsivanti)
 - pillole di acqua (diuretici)
 - antidepressivi o antipsicotici
- hanno un problema con l'alcool o con le droghe
- sono disabili
- hanno difficoltà a muoversi, come per esempio le persone che non possono muoversi da letto o sono in sedia a rotelle
- donne in gravidanza e madri che allattano
- neonati e bambini piccoli
- sono in sovrappeso o obesi
- lavorano o fanno esercizio all'aperto
- sono arrivati di recentemente da climi più freschi.

LE AUTO COCENTI UCCIDONO



- Non lasciare mai bambini, adulti o animali domestici in auto cocenti. La temperatura all'interno delle auto parcheggiate può raddoppiare in pochi minuti.

AFFRONTARE IL CALDO



- Bere molta acqua, anche se non si ha sete (se il medico normalmente limita l'assunzione di fluidi, controllare quanto si può bere durante la stagione calda).
- Mantenersi freschi utilizzando asciugamani bagnati, mettendo i piedi in acqua fredda e facendo docce fresche (non fredde).
- Passare più tempo possibile in edifici freschi o climatizzati (centri commerciali, biblioteche, cinema o centri comunitari).
- Far sì che il sole non entri in casa durante la giornata chiudendo tende e persiane.
- Aprire le finestre quando c'è brezza fresca.
- Non andare al sole durante la parte più calda della giornata.
- Annullare o rinviare di uscire. Se si deve assolutamente uscire, stare all'ombra e portarsi molta acqua.
- Indossare un cappello e abiti di colore chiaro, larghi in fibre naturali come cotone e lino.
- Fare pasti leggeri più spesso e mangiare piatti freddi come ad esempio insalate.
- Assicurarsi che il cibo che ha bisogno di refrigerazione venga conservato correttamente.
- Evitare attività pesanti come sport, lavori di ristrutturazione e giardinaggio.
- Guardare o ascoltare le notizie per maggiori informazioni quando c'è caldo torrido.

COME AIUTARE GLI ALTRI



- Restare in contatto con amici malati o deboli e con i familiari. Chiamarli almeno una volta nei giorni di caldo torrido.
- Incoraggiarli a bere molta acqua.

- Offrire il proprio aiuto a familiari, amici e i vicini di casa che hanno più di 65 o che sono malati facendo shopping o altre commissioni in modo che possano evitare il caldo. Portarli in luogo fresco nelle giornate calde o farli rimanere la notte se non la loro casa non è un luogo fresco.
- Se si osservano sintomi di disturbi provocati dal caldo, consultare un medico.

PREPARARSI PER IL CALDO TORRIDO

- Fare la scorta di cibo, acqua e medicine in modo da non dovere uscire quando fa caldo. Andare dal proprio medico per verificare se i medicinali che si prendono devono essere modificati quando fa caldo torrido.
- Conservare i farmaci in modo sicuro alla temperatura consigliata.
- Verificare che il ventilatore o il condizionatore funzioni bene. Far revisionare il condizionatore d'aria se necessario.
- Vedere cosa si può fare per rendere l'abitazione più fresca, come ad esempio installare sulle finestre dei rivestimenti, delle tele parasole o delle persiane esterne sui lati della casa in cui batte il sole.

PREPARARSI PER UN BLACK OUT

- Assicurarsi di avere una torcia, un cellulare completamente carico, una radio a batterie e alcune batterie di ricambio.
- Fare scorta di prodotti alimentari che non richiedono refrigerazione o cottura, come frutta in scatola e verdura, carne o pesce in scatola, pane e frutta.
- Avere a disposizione molta acqua potabile.
- Fare scorta di farmaci e di altri beni di prima necessità.
- Considerare di acquistare un ventilatore a batterie o portatile per raffreddare.