

TRE REGOLE D'ORO PER LE GIORNATE DI CANICOLA

Come proteggersi dalle ondate di caldo: raccomandazioni per le persone anziane e bisognose d'assistenza

Le ondate di caldo possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. Gli anziani, i malati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio. Sono soprattutto le persone anziane a necessitare di assistenza: tutti dobbiamo preoccuparci della loro salute durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

1. Evitare sforzi fisici

- Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi

- Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte)
- Aerare nelle ore notturne
- Indossare indumenti leggeri
- Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi



3. Bere molto e mangiare leggero

- Bere bevande fresche a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), anche se non si ha sete
- Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, verdura, insalate e latticini
- Assicurarsi di assumere sale in quantità sufficiente



Possibili conseguenze del calore:

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

intervenire immediatamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Rivolgersi al proprio medico



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM