



ONDATE DI CALDO E SALUTE

CONSIGLI UTILI PER LIMITARE I DANNI

Chi deve usare particolari attenzioni

- i bambini piccoli
- gli anziani (specie con età superiore a 75 anni)
- le persone con malattie croniche, in particolare i diabetici, chi è affetto da scompenso cardiaco e le persone con difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio o con problemi tiroidei
- le persone non autosufficienti
- le persone con problemi psichiatrici che utilizzano farmaci
- le persone che abusano di alcool e droghe
- le persone che svolgono attività all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore

Come difendersi

1. bere molto e spesso, evitando bibite gassate, gelate o contenenti zucchero. L'ideale è bere bevande a temperatura ambiente
2. evitare alcool e caffè
3. utilizzare climatizzatori regolando la temperatura dell'ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto a quella esterna
4. non sostare al sole nelle ore più calde della giornata
5. fare docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea
6. se si utilizzano ventilatori evitare di rivolgerli direttamente sul corpo

Cosa fare se ci si trova in difficoltà

Se si avverte:

- senso di debolezza
- vertigini
- annebbiamento della vista
- crampi muscolari
- pelle secca e assenza di sudorazione
- nausea
- difficoltà di respirazione
- aumento del battito cardiaco
- mal di testa

è opportuno contattare il medico o rivolgersi al pronto soccorso

Se ci sono difficoltà E' BENE

- distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massaggiarle dalle caviglie verso le cosce
- appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda