

Per prevenire i colpi di calore

Evitare il caldo

Negli interni...

- ▶ Usando ventilatori e condizionatori
- ▶ Con tende oscuranti, stuoie protettive, innaffiando la pavimentazione esterna alla casa
- ▶ Verificando costantemente la temperatura delle stanze
- ▶ Tenendo conto anche dell'indice WBGT*

All'esterno...

- ▶ Utilizzando ombrelli parasole e cappelli
- ▶ sfruttando le zone d'ombra e stando con frequenza
- ▶ Evitando di uscire di giorno nelle giornate di bel tempo

Evitando l'accumulo di calore corporeo

- ▶ Con vestiti che lascino passare l'aria, capaci di assorbire umidità e asciugarsi velocemente
- ▶ Raffreddando il corpo con bustine refrigeranti, ghiaccio e asciugamanini umidi

* WBGT: indice di rilevazione del calore calcolato sulla base di temperatura, umidità e radiazioni caloriche. Gli indici di riferimento sono calcolati in base al grado di attività sportiva o lavorativa. Sulla pagina del Ministero dell'Ambiente (Informazioni sulla prevenzione dei colpi di calore), sono pubblicate le misurazioni e le previsioni relative all'indice.

Idratarsi costantemente

È bene continuare a idratarsi regolarmente, dentro o fuori casa, anche in assenza dello stimolo della sete. In caso di sudorazione eccessiva, si consiglia di provvedere anche a un'integrazione ricorrendo ad esempio a soluzioni reidratanti orali*.

*Bevande con sali alimentari e glucosio disciolti.

Per "colpo di calore" si intende una condizione fisiologica in cui, a seguito di prolungata esposizione ad alte temperature e ad ambienti umidi, viene a mancare progressivamente l'equilibrio di sali e liquidi, portando all'incapacità di regolare la temperatura e imprigionando il calore all'interno del corpo. Non necessariamente legati all'attività in esterni, i sintomi si possono verificare anche dentro casa e in assenza di attività, necessitando in alcuni casi l'intervento dell'ambulanza o in altri causando persino il decesso.

Per evitare i colpi di calore e i danni alla salute che questi comportano, sono necessarie un'adeguata conoscenza e cautela nel percepire sia i cambiamenti all'interno del nostro corpo che nell'ambiente circostante.



Sintomatologia

- Giramenti di testa, mancamenti, formicolio agli arti, crampi muscolari, sensazione di malessere
 - Eemicrania, nausea, vomito, spossatezza, prostrazione, sensazione di stranezza generalizzata
- Nei casi più gravi
- Incoerenza nelle risposte, perdita di conoscenza, spasmi, vampate di calore

Per ulteriori dettagli, consultare la pagina "Informazioni sui colpi di calore" del Ministero della Salute, Lavoro e Assistenza Sociale (MHLW).

Ministero della Salute, Lavoro e Assistenza Sociale Colpi di calore

Cerca



Ministero della Salute, Lavoro e Assistenza Sociale

Se vi accorgete che qualcuno sembra avere sintomi da colpo di calore

Trasportarlo in luogo fresco

stanza con aria condizionata, o luogo ombreggiato e ventilato

Abbassare la temperatura corporea

slacciare o allentare la pressione dei vestiti, raffreddare le parti critiche: intorno al collo, sotto le ascelle, zone inguinali ecc.

Idratare

con acqua e sali minerali, soluzioni idratanti orali*

*Bevande con sali alimentari e glucosio disciolti.



Se la persona non è in grado di ingoiare o se ha perso conoscenza, chiamare immediatamente un'ambulanza!

<Avvertenze>

La percezione del calore varia da persona a persona

Fattori influenzanti possono essere le condizioni fisiche in quel determinato giorno o il grado di assuefazione alle alte temperature. Importante è fare attenzione alle variazioni del proprio stato fisico.

Soggetti particolarmente a rischio: anziani, bambini, portatori di handicap adulti e bambini

- Circa la metà dei pazienti colpiti dalla sintomatologia è over 65. Negli anziani cala la capacità di percepire il calore e l'idratazione insufficiente, oltre a quella di regolazione del calore interno.
- Nei bambini, tale capacità non è ancora pienamente sviluppata.
- Importante è idratarsi costantemente, anche in assenza dello stimolo della sete. È bene calcolare la temperatura interna ed esterna, e intervenire di conseguenza utilizzando ventilatori e/o condizionatori d'aria, anche se non si ha una sensazione di calore eccessivo.

La volontà di risparmio sulla bolletta non deve ostacolare la prevenzione dei sintomi da colpo di calore

Nelle giornate di temperatura e umidità particolarmente alte, è bene fare uso di ventilatori e condizionatori rinunciando a un risparmio energetico a tutti i costi.

Maggiori informazioni sui colpi di calore

▷ Ministero della Salute, Lavoro e Assistenza Sociale (MHLW)

Informazioni sui colpi di calore (strutture collegate, pieghevole sulla prevenzione, linee guida terapeutiche ecc.)

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/

Campagna di sensibilizzazione "Bere per la salute"

<https://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/suido/nomou/>

STOP! ai colpi di calore – Campagna per il "Cool Work" (prevenzione sul luogo di lavoro)

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>

▷ Ministero dell'Ambiente

Informazioni sulla prevenzione dei colpi di calore (previsione degli indici di calore WBGT, Manuale di salute ambientale per i colpi di calore, pieghevole sulla prevenzione ecc.)

<http://www.wbgt.env.go.jp/>

▷ Ente meteorologico

Per proteggersi dai colpi di calore (misurazione della temperatura, previsioni del tempo ecc.)

<http://www.jma.go.jp/jma/kishou/now/kurashi/netsu.html>

Stato di allerta per condizioni meteorologiche estreme

<http://www.jma.go.jp/jp/soukei/>

▷ Ente per la gestione degli incendi e delle calamità (FDMA)

Informazioni sullo stato dei casi di intervento delle ambulanze per colpi di calore, ecc.

https://www.fdma.go.jp/neuter/topics/fieldList9_2.html