

# Per prevenire i colpi di calore

## Evita il caldo!

Regolare costantemente la temperatura con un condizionatore d'aria o altro



Utilizzare tende oscuranti, avvolgibili e bagnare la pavimentazione esterna alla casa



All'esterno, utilizzare ombrelli parasole e cappelli



Nelle giornate di bel tempo, sfruttare le zone d'ombra e fare soste frequenti

Indossare abiti traspiranti che assorbono l'umidità e si asciugano rapidamente



Raffreddare il corpo con bustine refrigeranti, ghiaccio, asciugamani freddi, ecc.



**In caso di "allerta colpi di calore per temperature elevate", evita il più possibile di uscire e di stare al caldo**

## Mantieniti idratato!

Mantenersi idratati, sia in casa che all'esterno, anche in assenza dello stimolo della sete



### Cos'è un colpo di calore?

Per "colpo di calore" si intende una condizione in cui la regolazione della temperatura corporea attraverso la sudorazione non funziona correttamente in un ambiente caldo e umido, causando un accumulo di calore all'interno del corpo. I sintomi possono verificarsi non solo quando si è all'esterno, ma anche quando ci si trova in casa e in assenza di attività, e in alcuni casi potrebbe essere necessario l'intervento dell'ambulanza o in altri potrebbero causare persino il decesso. Previene i danni alla salute causati dai colpi di calore acquisendo una corretta conoscenza del colpo di calore e prestando attenzione ai cambiamenti delle tue condizioni fisiche e dell'ambiente circostante.

Sito di informazioni e materiali per la prevenzione dei colpi di calore

Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare del Giappone

Colpo di calore



Accessibile anche da smartphone



[https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu\\_taisaku/](https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/)

## Sintomi del colpo di calore

- Vertigini
- Capogiri
- Sbadigli continui
- Eccessiva sudorazione
- Dolori muscolari
- Crampi muscolari



Quando i sintomi peggiorano

- Cefalea
- Vomito
- Malessere
- Alterazione della capacità di giudizio
- Perdita di concentrazione
- Spossatezza



**Se i sintomi non migliorano dopo il primo soccorso, rivolgiti a un istituto medico**

## Se ti accorgi che qualcuno presenta sintomi da colpo di calore (principali misure di primo soccorso)

Trasportare la persona in un luogo fresco, come una stanza con aria condizionata o un posto all'ombra ben ventilato



Allentare i vestiti e raffreddare il corpo (intorno al collo, sotto le ascelle, nelle zone inguinali, ecc.)



Somministrare soluzioni reidratanti\*



\* Bere grandi quantità di soluzione reidratante orale in un'unica volta può portare a un eccessivo apporto di sodio. Se sei in cura per malattie renali, cardiache, ecc. e il tuo medico ti ha dato indicazioni sull'assunzione di liquidi, segui le sue istruzioni.



**Se la persona non è in grado di assumere acqua da solo o di rispondere in modo appropriato, non esitare a chiamare un'ambulanza!**

### La percezione del calore varia da persona a persona

Essa dipende dalle condizioni fisiche personali in quel determinato giorno o dal proprio grado di tolleranza alle alte temperature. L'importante è fare attenzione alle variazioni del proprio stato fisico.

### Preveni i colpi di calore anche in casa!

Verifica la temperatura interna ed esterna, e agisci di conseguenza utilizzando ventilatori e/o condizionatori d'aria, anche se non avverti una sensazione di calore eccessivo.

### Gli anziani, i bambini e le persone con disabilità devono prestare particolare attenzione!

Le persone anziane devono prestare particolare attenzione perché la loro capacità di percepire il calore e la disidratazione è ridotta, così come lo è quella del loro corpo di adattarsi al calore. È necessario prestare particolare attenzione ai bambini poiché la loro capacità di regolare la temperatura corporea non è ancora completamente sviluppata. Inoltre, coloro che si prendono cura o che circondano le persone con disabilità devono prestare particolare attenzione, poiché il corpo di tali persone potrebbe avere difficoltà a regolare la temperatura interna, ed esse potrebbero non accorgersi di avere sete o non essere in grado di bere acqua da sole.