

# E...STATE SICURI

## Consigli per affrontare il caldo estivo

Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde (dalle ore 11.00 alle ore 17.00)

Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte

Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni

Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata

Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; indossa indumenti chiari, non aderenti, possibilmente di lino o cotone (evita le fibre sintetiche: non traspirano e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti)

Accendi il climatizzatore in auto o usa le tendine parasole

Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore

Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia; non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante

Ricordati di bere spesso

### Il colpo di sole

**Segnali:** rossore al viso; malessere generale improvviso; mal di testa; nausea; vertigine; febbre; possibile fastidio alla luce. Si può verificare perdita di coscienza.

**Cosa fare:** chiedere assistenza medica e, nell'attesa, distendere la persona in un posto fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al corpo; fare impacchi di acqua fresca; dare da bere acqua fresca (mai alcolici); coprire eventualmente gli occhi. Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.

**Se c'è perdita di coscienza, in entrambi i casi, non dare alcuna bevanda da bere.**

### Il colpo di calore

**Segnali:** volto arrossato o pallido, pelle secca e calda; febbre; aumento della frequenza cardiaca; aumento della respirazione; pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

**Cosa fare:** chiedere assistenza medica e, nell'attesa, in caso di pallore portare la persona in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo; in caso di viso rosso mettere la persona in posizione semiseduta; liberare la persona dagli indumenti; raffreddare il corpo con acqua fresca e mettere borse di ghiaccio, se disponibili, sotto le ascelle, ai polsi, inguine, caviglie e ai lati del collo; dare da bere acqua fresca (mai alcolici).

**Le persone più a rischio sono bambini, anziani e malati cronici**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Val Padana