

Sconfiggiamo il caldo

Scheda informativa su caldo e salute

Cosa si intende per caldo estremo? Rappresenta un pericolo per la salute?

Il caldo estremo o le ondate di calore sono periodi in cui le temperature sono insolitamente alte. I cambiamenti climatici stanno causando un incremento della frequenza delle giornate calde e ondate di calore più intense in Australia.

Il calore estremo può avere gravi ripercussioni sulla salute, portando al ricovero in ospedale e persino alla morte. È importante restare al fresco e mantenersi idratati prima, durante e dopo i periodi di caldo.

Cosa si intende per problemi di salute legati al calore?

Normalmente il corpo umano mantiene la propria temperatura tramite la sudorazione e l'aumento della circolazione sanguigna verso la cute (pelle).

Nei periodi di calore estremo o se si svolgono attività fisiche quando fa caldo è possibile che il sistema di raffreddamento naturale dell'organismo smetta di funzionare. La temperatura del corpo può raggiungere livelli pericolosamente alti, portando a gravi disturbi legati al calore, tra cui il colpo di calore e l'esaurimento da calore. Tra i problemi di salute legati al calore meno gravi rientrano crampi ed eruzioni cutanee. Lo sforzo sostenuto dall'organismo per mantenere la propria temperatura può inoltre portare all'aggravamento di alcuni problemi medici esistenti. Per esempio, chi è affetto da malattie del cuore potrebbe soffrire di capogiri o persino di un infarto.

Tutti possono risentire di problemi di salute dovuti al calore, i quali sono più probabili quando si è disidratati e non si è in grado di sudare a sufficienza per raffreddare il corpo. È importante conoscere i segni dei disturbi legati al calore, sapere come amministrare i primi soccorsi e come ottenere assistenza.

Chi è a maggior rischio?

Il caldo può causare problemi a chiunque, ma alcune categorie sono particolarmente vulnerabili.



Le persone dai 65 anni in su



I neonati e i bambini piccoli*



Le donne incinte



Le persone senza fissa dimora



Chi è affetto da problemi medici quali malattie del cuore o dei polmoni, diabete, malattie dei reni o neurologiche o problemi di salute mentale



Le persone socialmente isolate



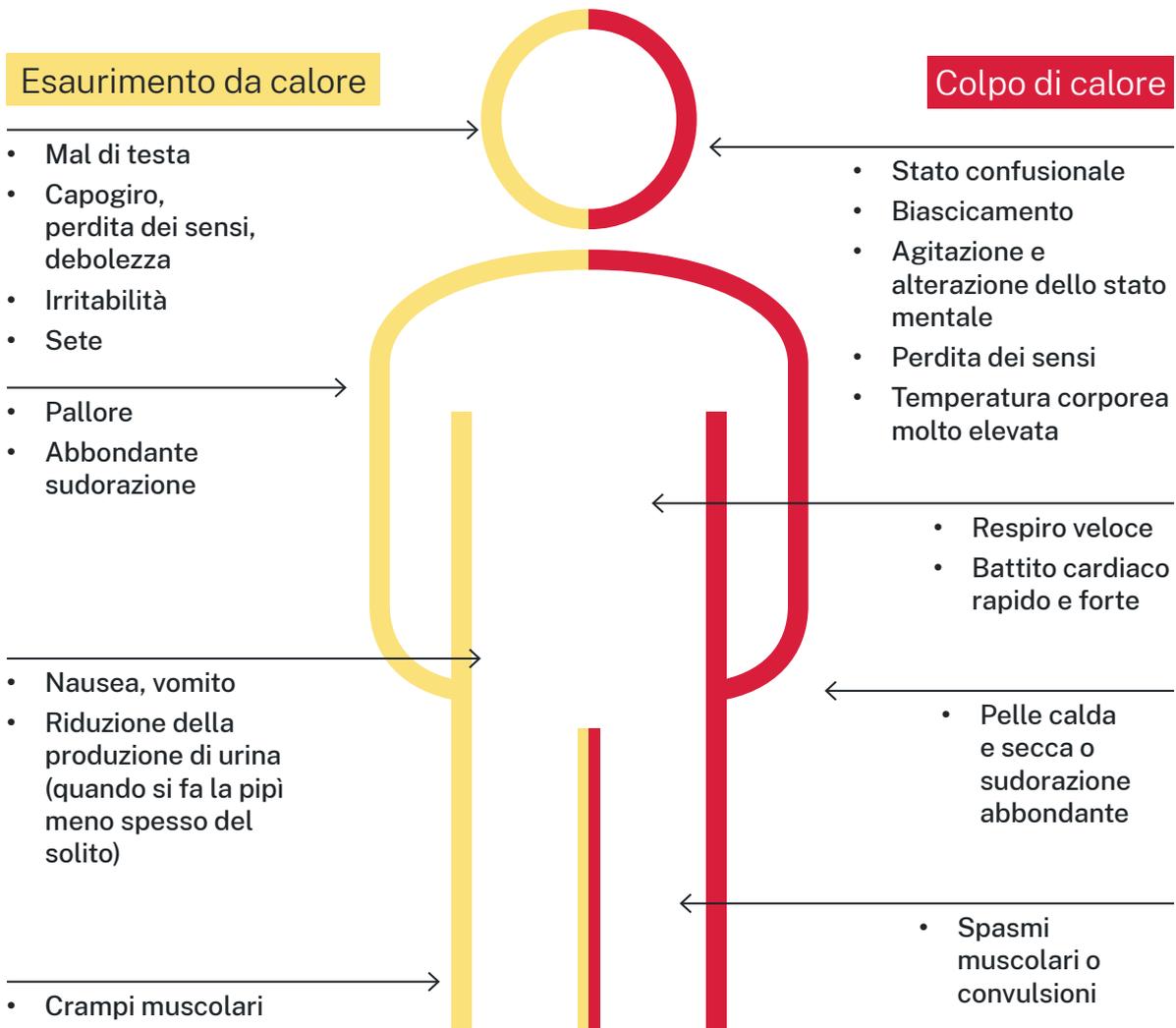
Chi lavora all'aperto

*Per consigli specifici su come proteggere bambini piccoli e neonati dal caldo scaricare la scheda informativa [Babies and young children factsheet](#).

Sconfiggiamo il caldo

Scheda informativa su caldo e salute

Saper riconoscere i segni del colpo di calore e dell'esaurimento da calore



Primo soccorso

L'esaurimento da calore deve essere trattato in quanto può diventare grave in tempi brevi.

- Abbassare la temperatura corporea (si veda sotto)
- Bere acqua.

Se i sintomi non migliorano richiedere assistenza medica. Chiamare il medico o healthdirect al numero **1800 022 222**.

Se i sintomi si aggravano e si teme un colpo di calore chiamare immediatamente lo zero zero zero (000).

Primo soccorso

Il colpo di calore è un disturbo estremamente grave. Chiamare immediatamente lo zero zero zero (000).

Consultare un medico prima di prendere aspirina, ibuprofene o paracetamolo per trattare i sintomi del colpo di calore, in quanto potrebbero avere effetti nocivi.

- Abbassare la temperatura corporea (si veda sotto)
- Sdraiarsi con le gambe sollevate
- Se possibile, bere piccoli sorsi d'acqua.



Come abbassare la temperatura del corpo

- Cercare riparo dal calore, spostandosi in un ambiente più fresco al chiuso o all'ombra se si è all'esterno.
- Allentare o togliere gli indumenti che si indossano.

- Fare tutto il possibile per abbassare la temperatura del corpo: spruzzarsi con acqua fresca, tamponarsi con una spugna o un panno imbevuti di acqua fresca, bagnare la pelle e gli indumenti, fare la doccia o il bagno con acqua fresca, applicare su collo, inguine e ascelle impacchi di ghiaccio, anche utilizzando ghiaccio triturato avvolto in un asciugamano inumidito.

Sconfiggiamo il caldo

Scheda informativa su caldo e salute



I segni dei crampi e delle eruzioni cutanee dovuti al calore

Disturbi causati dal calore	Segni	Primo soccorso
Crampi dovuti al calore	<ul style="list-style-type: none">• Crampi e spasmi muscolari dolorosi causati dalla perdita di sali dall'organismo per via dell'eccessiva sudorazione.	<ul style="list-style-type: none">• Bere acqua• Riposare.
Eruzione cutanea dovuta al calore	<ul style="list-style-type: none">• Eruzione rossa e pruriginosa con vescicole o piccole escoriazioni causate dal blocco delle ghiandole sudoripare dovuto alla sudorazione eccessiva• L'irritazione cutanea dovuta al calore può interessare il collo, l'inguine, le ascelle, la parte interna dei gomiti e la zona sottostante il seno.	<p>In genere l'irritazione cutanea dovuta al calore si risolve senza trattamento; mantenere la pelle fresca e asciutta può essere di giovamento. Visitare il sito web healthdirect per maggiori informazioni sul trattamento delle eruzioni cutanee dovute al calore e su quando è necessario ottenere assistenza medica.</p>



Consigli per chi ha problemi di salute esistenti

Il caldo può causare l'aggravamento di problemi medici quali le malattie del cuore o dei polmoni, il diabete, le malattie dei reni o neurologiche o i problemi di salute mentale.

È importante discutere con il proprio medico dei possibili effetti del caldo sulla salute o sui

medicinali che si assumono.

Se il medico ha indicato che è necessario limitare l'apporto di liquidi, chiedere quanta acqua bisogna bere quando fa caldo.

Per ulteriori informazioni visitare:

health.nsw.gov.au/environment/beattheheat/Pages/existing-conditions-existing-conditions

Suggerimenti per preparare sé stessi e la propria abitazione prima dell'arrivo del caldo estremo.



- Verificare che condizionatori d'aria, ventilatori, frigoriferi e congelatori funzionino correttamente.
- Informarsi su come [conservare in sicurezza alimenti e medicinali](#) quando fa caldo, in particolare durante e dopo le interruzioni di corrente.
- Mettersi d'accordo con familiari, amici e vicini per restare in contatto durante i periodi di canicola e stabilire chi è possibile chiamare se si ha bisogno di aiuto.
- Assicursi di avere i recapiti del medico, del farmacista o di altre fonti affidabili di consigli per la salute, per esempio [Healthdirect](#).
- Consultare il medico in caso di dubbi sui possibili effetti dei medicinali che si assumono o della malattia di cui si soffre sulla propria capacità di sopportare il calore.
- Assicursi di disporre di quantità sufficienti di alimenti e medicinali per tutte le persone nella propria abitazione in modo da non dover uscire quando fa caldo.
- Informarsi sui luoghi in cui è possibile recarsi nella propria zona per trovare riparo dal calore. Tra i luoghi che potrebbero essere più freschi della propria abitazione rientrano:
 - edifici pubblici con aria condizionata, per esempio biblioteche e centri commerciali;
 - parchi con molti alberi e zone d'ombra.
- Se possibile, apportare modifiche alla propria abitazione per mantenerla più fresca, per esempio installando tapparelle, tende, tende da sole per esterni, persiane o altri sistemi di schermatura che impediscano al sole di battere sulle finestre isolando così l'abitazione. Sono disponibili ulteriori informazioni su [Your Home](#).

Sconfiggiamo il caldo

Scheda informativa su caldo e salute



Consigli per restare freschi e idratati quando fa caldo

È importante restare al fresco e mantenersi idratati bevendo acqua prima, durante e dopo i periodi di caldo.



Mantenersi freschi

- Evitare il più possibile di uscire nelle ore più calde della giornata.
- Limitare l'attività fisica alle ore più fresche.
- Indossare indumenti leggeri e non aderenti.
- Bagnare la pelle con acqua fresca.
- Avvolgere attorno al collo e alle spalle, senza stringere, impacchi di ghiaccio o ghiaccio tritato avvolto in un asciugamano inumidito.
- Fare il bagno o la doccia con acqua fresca o immergere i piedi in acqua fredda.
- Quando si è all'aperto applicare il protettore solare e indossare occhiali da sole e un cappello a falda larga per proteggere occhi, volto e cuoio capelluto.



Mantenere fresca la propria abitazione

- Se disponibile, usare l'aria condizionata. Se non disponibile, usare ventilatori elettrici.
- Chiudere tende e tapparelle per schermarsi dal sole e restare nella zona più fresca dell'abitazione.
- Utilizzare forni e fornelli il meno possibile, in quanto possono far salire la temperatura in casa.
- Quando la temperatura all'esterno si abbassa, aprire porte e finestre per far uscire l'aria calda e far entrare l'aria fresca.



Mantenersi idratati

- Bere molta acqua con regolarità, anche se non si ha sete.
 - Consultare il medico se sono state date indicazioni di limitare l'apporto di liquidi.
- Quando si è all'aperto portare con sé dell'acqua.



Per maggiori informazioni, consigli e suggerimenti:

scansionare il codice QR o visitare:
www.health.nsw.gov.au/beattheheat