

Risposta all'Ondata di Calore

Guida Rapida per Pazienti e Famiglie

Riconoscere precocemente il colpo di calore

Sintomi comuni di stress da calore:

Stanchezza

Vertigini

Irritabilità

Mal di testa

Sudorazione

Sensazione di forte sete

Sensazione di malessere

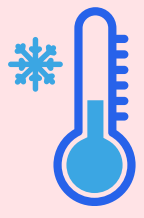
Pelle molto calda al tatto

Emergenza medica

Segnali tipici del colpo di calore: temperatura corporea molto elevata, battito cardiaco accelerato, alterazione dello stato mentale (confusione, agitazione, perdita di coscienza), vomito, convulsioni



Chiama il 911



Vai in un luogo fresco



Rimuovi gli strati di vestiti in eccesso



Raffredda la pelle



Non lasciare la persona da sola



Persone più sensibili al calore

Prendere precauzioni extra e controllare le persone che possono essere più colpite dal caldo:

- ✓ **Stato di salute e mobilità:** Gravi condizioni di salute mentale; Precedenti colpi di calore; Difficoltà a muoversi
- ✓ **Alloggio e accesso:** Senza fissa dimora; Vivere da soli; Scarsa ventilazione; Nessuna aria condizionata; Accesso limitato ad acqua/spazi freschi
- ✓ **Farmaci e sostanze:** Alcol; Droghe stimolanti; Alcuni farmaci* possono aumentare il rischio legato al calore (antipsicotici, anticolinergici, diuretici, litio)

*Se non sei sicuro, chiedi a un farmacista informazioni sui tuoi farmaci

Quando agire



>25°C/77°F

Gruppi a rischio più elevato



>30°C/86°F

Tutti

Gruppi a rischio più elevato: Adulti anziani (60+), bambini/ragazzi, persone in gravidanza e persone con condizioni croniche



Piano d'azione durante un'ondata di calore: Rimani al sicuro

Raffrescati

- Chiudi tapparelle/tende durante le ore più calde
- Apri le finestre quando fuori è più fresco (sera)
- Usa l'aria condizionata o vai in un luogo più fresco (biblioteca/centro commerciale/luoghi con aria condizionata)
- Fai docce o bagni freschi; dormi nella stanza più fresca

Riduci l'esposizione

- Rimani al chiuso durante le ore più calde e con alta umidità (10:00–16:00)
- Fai commissioni quando fa più fresco; evita attività intense
- Indossa abiti leggeri e larghi, cappello, occhiali da sole; applica la protezione solare (SPF ≥15+)
- Porta acqua con te
- Rimani all'ombra/usa un ombrello

Rimani idratato

- Bevi spesso liquidi (8–12 bicchieri al giorno)*
- Consuma acqua, zuppe/brodi, frutta e verdura ricche di acqua
- Evita alcol e caffeina (possono causare disidratazione)

*Se limiti l'assunzione di liquidi, chiedi al tuo medico cosa fare durante le ondate di calore

Rimani connesso

- Contatta ogni giorno amici/familiari
- Presta attenzione alle persone che hanno bisogno di cure aggiuntive
- Monitora le allerte meteo e segui le indicazioni locali
- Parla con un medico/infermiere/farmacista



Scansiona qui

Per ulteriori risorse