



## COME PREVENIRE

- ✓ Non uscire di casa e non fare attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde
- ✓ Indossare abbigliamento leggero comodo, proteggere pelle, capo e occhi dai raggi solari
- ✓ Non lasciare persone o animali in auto in sosta
- ✓ Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro: tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte; scurare i vetri delle finestre esposte al sole; mantenere la temperatura dei locali tra 24 e 26°C anche col climatizzatore
- ✓ Bere molti liquidi, anche se non si percepisce la sete, evitando il consumo di alcol
- ✓ Mangiare molta frutta e verdura e fare pasti leggeri
- ✓ Sfruttare il potere rinfrescante dell'acqua
- ✓ Offrire assistenza a persone a maggior rischio



## COSA FARE

- Porre la persona in ambiente fresco e ventilato
- In caso di sintomi lievi somministrare bevande fresche e, in caso di breve svenimento, lasciare la persona sdraiata con le gambe sollevate
- In caso di sintomi importanti (profusa sudorazione, elevata temperatura corporea, tachicardia) o perdita di coscienza, chiamare il 118, spogliare la persona e raffreddarla gradualmente con impacchi di acqua fresca (testa, ascelle, inguine e incavo del ginocchio)

A cura di  
**AZIENDA USL DI PIACENZA**  
Dipartimenti Cure Primarie  
e Sanità pubblica



# ARRIVA L'ESTATE

# COLPO DI CALORE

.....  
COME RICONOSCERLO  
E PREVENIRLO



## COS'È IL COLPO DI CALORE

È uno stato di malessere generale che può interessare una persona esposta ad alte temperature in un ambiente con forte irraggiamento solare, elevato tasso di umidità e scarsa ventilazione. Può manifestarsi all'aperto, in ambiente chiuso o in un luogo dove non batte direttamente il sole.

**Rappresenta una vera e propria emergenza**

Sul sito [www.arpae.it](http://www.arpae.it) sono pubblicate ogni giorno le previsioni del disagio bioclimatico in Emilia-Romagna



## POPOLAZIONE A RISCHIO

- Bambini, anziani e persone non autosufficienti
- Persone con patologie croniche (cardiologiche, respiratorie, neuropsichiatriche, renali, metaboliche)
- Donne in gravidanza
- Lavoratori all'aperto (edilizia, cantieri, agricoltura)
- Turisti e partecipanti a eventi di massa
- Persone socialmente isolate, senza fissa dimora

## COME SI MANIFESTA

### Sintomi lievi

- Crampi muscolari
- Debolezza e mal di testa progressivamente più forte
- Vertigini
- Breve perdita di coscienza

### Sintomi importanti

- Sudorazione eccessiva
- Nausea e sete intensa
- Confusione mentale
- Temperatura corporea elevata
- Tachicardia
- Respiro rapido e superficiale
- Eventuali convulsioni e delirio

### Sintomi gravi

- Alterazioni neurologiche gravi
- Mancanza di sudorazione
- Perdita di coscienza e coma

