



COME PROTEGGERSI DAL CALDO (durante l'epidemia Covid-19)

FUORI CASA

- Evitare di esporsi al caldo e al sole diretto: temperatura e umidità elevate non aiutano a prevenire il rischio di infezione da Covid-19, invece possono provocare sintomi associati al caldo e alle ustioni.
- Uscire di casa solo nelle ore più fresche (prima delle 11.00 e dopo le 18.00), mantenendo la distanza di almeno 1 metro dalle persone. Utilizzare i gel igienizzanti per le mani. Indossare le mascherine, secondo le norme vigenti, anche se fa caldo.
- Recarsi in luoghi pubblici, come parchi e giardini, nelle ore più fresche, sempre rispettando la distanza di sicurezza. Evitare i luoghi affollati.

IN CASA

- Prevedere un adeguato ricambio di aria è utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus Covid-19: la ventilazione naturale è preferibile a quella meccanica.
- Mantenere sempre fresche le stanze in cui si soggiorna più a lungo. Se si usa un climatizzatore, pulire i filtri e comunque areare spesso l'ambiente.
- Seguire le buone regole di igiene in casa, privilegiando detergenti a base di alcol o candeggina per eliminare possibili tracce del virus Covid-19.

RICONOSCERE I SINTOMI

Sintomi Covid-19

- Febbre e brividi;
- tosse e mal di gola;
- difficoltà respiratoria;
- riduzione/perdita dell'olfatto e del gusto;
- cefalea, dolori muscolari, debolezza, vomito, diarrea.

Sintomi patologie associate al caldo

Disidratazione:

forte sudorazione e sete;
cute e mucose secche;
ridotta diuresi, urina scura.

Stress da calore:

malessere, tachicardia;
nausea, vomito;
cefalea, confusione.

Colpo di calore:

cefalea, tachicardia;
iperventilazione;
febbre;
aritmie, shock.

DOMANDE FREQUENTI

Quali categorie di persone sono più a rischio con il caldo?

- Gli anziani;
- pazienti dimessi/guariti da Covid-19, che manifestano sintomi cronici (Long-Term Covid-19);
- i neonati e i bambini;
- le donne in gravidanza;
- le persone affette da malattie croniche (malattie polmonari, cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze);
- le persone con disturbi psichici gravi;
- le persone con ridotta mobilità e/o non autosufficienti;
- le persone che assumono regolarmente farmaci, che possono aumentare il rischio di eventi avversi legati al caldo;
- le persone che fanno uso di alcol o droghe.

In quali ore della giornata è opportuno non uscire di casa durante le ondate di calore?

Nella fascia oraria compresa tra le 11.00 e le 18.00. Nelle ore più calde è sconsigliabile recarsi presso parchi e aree verdi, dove possono essere presenti elevati livelli di ozono, che costituisce un problema per la popolazione più sensibile: bambini, anziani, soggetti asmatici, con patologie respiratorie o cardiovascolari, asma.

Come si può rendere la casa meno calda?

- Schermare finestre e vetrate esposte a sud – sud ovest con tende o persiane o veneziane;
- chiudere le finestre nelle ore più calde della giornata per evitare il riscaldamento delle stanze;
- lasciare le finestre aperte durante la notte e nelle prime ore del mattino così da consentire il ricambio d'aria;
- limitare l'uso del forno e di altri elettrodomestici che emanano calore;
- utilizzare un climatizzatore impostando la temperatura tra i 24 e i 26 gradi;
- se si usano ventilatori, non indirizzarli direttamente sulle persone. Se la temperatura dell'ambiente è superiore ai 32 gradi i ventilatori sono più dannosi che utili, perché potrebbero far aumentare la disidratazione.

L'uso del condizionatore è dannoso?

No, purché regolato a una temperatura tra i 24 e i 26 gradi. E' importante eseguire lavori di manutenzione costanti e periodici, come la pulizia dei filtri con detergenti appositi.

Cosa e quanto è necessario bere?

E' consigliabile bere almeno due litri d'acqua al giorno, anche in assenza dello stimolo della sete. E' preferibile moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, e con alte concentrazioni di caffeina (caffè,

thè nero..). Gli alcolici sono da evitare, poiché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione.

Si possono assumere integratori alimentari?

Sì, ma sempre dopo essersi rivolti al proprio medico.

Quali sono le conseguenze del caldo sulla salute?

Gli effetti del caldo vanno da sintomi che non arrivano all'attenzione clinica (riduzione capacità psico-fisiche, ansia, insonnia) a sintomi di maggiore entità (ipertensione arteriosa, edemi arti inferiori), fino a problemi che determinano il ricorso in Pronto Soccorso o il ricovero in ospedale (aggravamento di una patologia preesistente).

Quali sono i sintomi di disidratazione?

- Sete;
- debolezza;
- vertigini;
- palpitazioni; ansia;
- pelle e mucose asciutte;
- crampi muscolari;
- abbassamento della pressione arteriosa.

Che cos'è il colpo di calore?

E' un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea, che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi della termoregolazione, impedendo al nostro organismo di disperdere il calore interno.

Quali sono i sintomi di un colpo di calore?

Malessere generale con manifestazione di crampi, vertigini, debolezza, confusione, annebbiamento della vista, cefalea, nausea e vomito, fino anche a stati d'ansia e confusionali, con possibile perdita di coscienza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (10-15 minuti) anche fino a 40-41 gradi, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca e arrossata.

Cosa fare in caso di colpo di calore o insolazione?

Bisogna chiamare al più presto un medico. Durante l'attesa:

- distendere la persona in un luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate;
- porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o asciugamano bagnato in acqua fredda;
- reidratare con acqua.

Che cos'è la congestione?

E' un malessere dovuto all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. L'eccessivo afflusso di sangue all'addome può rallentare o bloccare i processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

Cosa fare in caso di congestione?

Sospendere ogni attività;
far sedere o sdraiare la persona in un luogo asciutto;
se la congestione non si risolve in poco tempo, chiamare un medico.

Come affrontare un viaggio in auto quando fa molto caldo?

Sarebbe opportuno:

- evitare di intraprendere un viaggio alle ore più calde;
- non dimenticare di portare con sé sufficienti scorte d'acqua (in caso di code o file impreviste);
- prima di partire, ventilare l'auto aprendo portiere e finestrini;
- accendere l'aria condizionata a una temperatura adeguata (5 gradi inferiori alla temperatura esterna);
- evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri.