



## 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.