

# DIFENDERSI DAL CALDO

Consigli di carattere sanitario  
per una stagione sicura



## Come tenere una persona sana nei periodi di gran caldo

Il presente opuscolo offre importanti informazioni sulla salute e sul caldo. L'opuscolo si rivolge a tutti coloro che si prendono cura di persone a rischio di gravi effetti sulla salute a causa del caldo o che accudiscono o prestano supporto a tali persone. Questa pubblicazione contiene suggerimenti utili e idee su come tenere una persona sana nei periodi più caldi.

## **NSW MINISTRY OF HEALTH**

73 Miller Street

NORTH SYDNEY NSW 2060

Tel. (02) 9391 9000

Fax. (02) 9391 9101

TTY. (02) 9391 9900

[www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

La presente opera è tutelata da copyright. Può essere riprodotta in tutto o in parte per scopi di studio o formazione a condizione che ne venga indicata la fonte. Non può essere riprodotta per usi commerciali o di vendita. La riproduzione per scopi diversi da quelli indicati sopra richiede il permesso scritto del NSW Ministry of Health, ossia del ministero della salute del New South Wales.

© NSW Ministry of Health 2013

SHPN (EH) 130347

ISBN 978-1-74187-918-6

Per altre copie della presente pubblicazione, contattate:

Better Health Centre – Publications Warehouse

PO Box 672

North Ryde, NSW 2113

Tel. (02) 9887 5450

Fax. (02) 9887 5452

Ulteriori copie del presente opuscolo di possono scaricare dal sito di  
NSW Health website [www.health.nsw.gov.au](http://www.health.nsw.gov.au)

December 2013



# DIFENDERSI DAL CALDO

Consigli di carattere sanitario  
per una stagione sicura

## Indice sommario

1. Introduzione.....	3
2. Le persone più a rischio .....	4
3. Come prepararsi ad un'ondata di caldo.....	6
4. Come aiutare una persona durante un'ondata di caldo.....	8
5. Cosa fare dopo un'ondata di caldo .....	10
6. Malattie da calore .....	11
7. Risorse.....	14

1.



2.



3.



4.



# Introduzione

Il caldo può causare gravi disturbi alla salute e alcune persone sono a maggior rischio di gravi effetti sulla salute rispetto ad altre. Tutti coloro che si prendono cura di persone a rischio di gravi effetti sulla salute a causa del caldo o che accudiscono o prestano supporto a tali persone possono svolgere un ruolo chiave nel tenerle sane nei periodi di gran caldo. È importante che le persone a rischio vengano incoraggiate a gestire la propria salute in modo adeguato quando fa caldo e, se necessario, si rivolgano al proprio medico di famiglia. Per le persone a rischio, consultate la Sezione 2.

Questo opuscolo contiene informazioni su:

- Persone maggiormente a rischio di effetti sulla salute a causa del caldo.
- Come prepararsi ad un'ondata di caldo.
- Come aiutare una persona durante un'ondata di caldo.
- Cosa fare dopo un'ondata di caldo.
- Patologie da calore e adeguati interventi di pronto soccorso.
- Risorse disponibili.

## **Ricordate i quattro messaggi chiave per rimanere sani nei periodi di gran caldo:**

- 1. Bevete acqua in abbondanza**
- 2. Rimanete al fresco**
- 3. Prendetevi cura di altre persone**
- 4. Formulate un piano**

# Le persone più a rischio

Tutti devono stare attenti in presenza di alte temperature ma alcune persone sono a maggior rischio di effetti sulla salute dovuti al gran caldo rispetto ad altre. A rischio sono soprattutto le persone che abitano da sole o che sono socialmente isolate.

### Le seguenti categorie di persone sono maggiormente a rischio

Persone che:

- hanno superato i 75 anni d'età
- sono neonati e bambini
- sono sovrappeso o obeso
- sono incinte o allattano al seno
- non sono molto mobili
- non bevono acqua a sufficienza
- abitano da sole o sono senzate
- non si avvalgono di assistenza del prossimo
- lavorano al caldo (ad esempio manovali, giardinieri, vigili del fuoco)
- svolgono attività fisica impegnativa al caldo

Persone affette da malattie croniche, ad esempio:<sup>1</sup>

- disturbi cardiaci
- alta pressione sanguigna
- diabete
- cancro o disturbi al fegato
- malattie mentali
- demenza
- disturbi legati al consumo di alcol o droghe

Persone affette da una malattia acuta, ad esempio:

- infezione con febbre
- gastroenterite (diarrea e/o vomito)

Persone che assumono determinati farmaci:

- per un elenco completo dei farmaci che potrebbero mettere una persona a rischio, visitate il sito <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>

<sup>1</sup> Questi sono esempi soltanto: vi sono molti altri disturbi che potrebbero risentire del caldo. Se non siete sicuri se una persona è a rischio, parlatene al medico di famiglia.

## **una nota sui farmaci prescritti con ricetta medica**

Molti farmaci prescritti con ricetta medica possono accentuare il rischio di disturbi da calore. Inoltre, i farmaci possono perdere efficacia o talvolta diventare tossici se conservati al caldo. La maggior parte dei farmaci deve essere conservata ad una temperatura inferiore a 25°C (consultate il farmacista di fiducia se non siete sicuri delle temperature per la loro conservazione). Chiunque prenda continuamente dei farmaci dovrebbe essere incoraggiato a parlare con il medico di famiglia di come i farmaci potrebbero avere ripercussioni sulla salute nei periodi più caldi. Ad esempio, alcuni farmaci per la pressione alta possono ridurre la capacità di una persona di sudare (che rappresenta l'unico modo in cui l'organismo si raffredda in presenza del caldo).

Un elenco dei farmaci che possono avere ripercussioni su una persona in condizioni di caldo si trovano sul sito di NSW Beat the Heat (<http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat>). È bene consultare tale lista assieme al medico della persona interessata.





# Come prepararsi ad un'ondata di caldo

Se vi prendete cura di una persona a rischio di gravi effetti per la salute a causa del caldo, oppure accudite o prestate supporto ad una tale persona, seguono alcune idee su come prepararla ad un'ondata di caldo.


### 1. Per quanto riguarda la persona

- Controllate che, in caso di necessità, siano disponibili misure speciali di assistenza e supporto.
- Sinceratevi che sappia chi chiamare se necessita di aiuto.
- Controllate che abbia a portata di mano i dati per contattare il medico di famiglia, gli assistenti, il proprio accompagnatore e altre persone in grado di prestare assistenza (familiari, amici e vicini di casa).
- Sinceratevi che il suo piano di assistenza comprenda informazioni su quanto dovrebbe bere (soprattutto se la persona interessata segue un regime alimentare con limiti al consumo di liquidi) e sui propri farmaci (alcuni farmaci potrebbero incidere su ciò che la persona deve fare se fa molto caldo). Se il piano non comprende tali informazioni, fissate un appuntamento con il medico per formulare un piano speciale di assistenza per i periodi di gran caldo.

- Controllate che la persona interessata disponga di indumenti in cotone leggeri e comodi.

### 2. Presso la sua casa o appartamento

- Controllate che il frigorifero, il congelatore, i ventilatori e il condizionatore dell'aria funzionino a dovere e che il condizionatore sia impostato su "cool" (freddo).
- Aiutate la persona interessata a fare scorta di cibo prima dell'arrivo del gran caldo per ridurre il bisogno di uscire.
- Controllate che abbia degli impacchi freddi da mettere in frigo per aiutarla a raffreddarsi.
- Aiutatela a predisporre un piccolo kit d'emergenza per eventuali mancanze di corrente elettrica. Tale kit dovrebbe comprendere una torcia, batterie, candele, fiammiferi, una radio a batteria e una valigetta del pronto soccorso.
- Sinceratevi che la sua casa o stanza possa essere ventilata in modo sicuro ed adeguato (ad esempio, senza la necessità di lasciare la porta d'ingresso aperta in una zona non sicura).

- 
- Se possibile, aggiungete tende con rivestimento di colore chiaro nelle stanze che ricevono un sacco di luce solare per riflettere il calore. Evitate rivestimenti di tende riflettenti di colore scuro e veneziane in metallo in quanto accumulano il calore e possono rendere l'ambiente più caldo.
  - Prendete in considerazione l'opportunità di installare persiane, tapparelle o altre protezioni sulle finestre di stanze rivolte al tramonto.
  - Create una stanza al fresco in cui la persona interessata possa soggiornare nei periodi particolarmente caldi. Idealmente tale stanza dovrebbe essere rivolta ad est o a sud ed essere raffreddata usando tendaggi interni ed esterni; ventilazione quando la temperatura esterna è inferiore a quella interna, e un ventilatore o il condizionatore dell'aria.
  - Tenete conto del rischio di incendi boschivi in quanto spesso scoppiano nei giorni in cui le temperature sono più alte. Informazioni su come prepararsi per gli incendi boschivi si possono ottenere dal NSW Rural Fire Service ([www.rfs.nsw.gov.au](http://www.rfs.nsw.gov.au)).

# Come aiutare una persona durante un'ondata di caldo

Se vi prendete cura di una persona a rischio di gravi effetti per la salute a causa del caldo, oppure accudite o prestate supporto ad una tale persona, seguono alcune idee su come aiutarla durante un'ondata di caldo.


## 1. Per quanto riguarda la persona

- Controllate che beva acqua in abbondanza – se necessario, incoraggiatela a bere e mettete dell'acqua in frigo. Un metodo efficace per sapere se beve a sufficienza è di farle controllare il colore dell'urina (consultate la tabella cromatica dell'urina nella sezione 'risorse'). Se l'urina è di colore chiaro, significa che beve a sufficienza.
- Sinceratevi che sappia chi contattare se serve maggiore assistenza e supporto.
- Parlate con i suoi familiari ed amici e fate loro sapere come assistere meglio il proprio familiare.
- Se ritenete che la persona interessata non ce la fa, organizzatele una visita presso il medico di famiglia.
- Verificate che disponga di un piano di assistenza con informazioni su quanto dovrebbe bere (soprattutto se la persona interessata segue un regime alimentare con limiti al consumo di liquidi). Se il piano non comprende tali informazioni, parlatene al suo medico di famiglia.

- Controllate che abbia cibo a sufficienza per i giorni immediatamente successivi e, in caso contrario, aiutatela a procurarselo.
- Controllate che la persona indossi indumenti in cotone leggeri e comodi.
- Controllate che abbia degli impacchi freddi in frigo oppure altri panni o salviette bagnati e freddi.
- Prendete in considerazione l'opportunità di accompagnarla in un luogo fresco come un centro commerciale, una biblioteca o un cinematografo.
- Ricordatele di fare le faccende domestiche di primo mattino prima che la temperatura salga.
- Incoraggiatela a svolgere attività che si possono fare facilmente in casa come leggere, cucire o ascoltare la radio.

## 2. Presso la sua casa o appartamento

- Controllate che il frigorifero, il congelatore, i ventilatori e il condizionatore dell'aria funzionino a dovere e che il condizionatore sia impostato su "cool" (freddo).
- Chiudete finestre, tende, persiane e tapparelle di primo mattino prima che la temperatura salga, soprattutto per quanto riguarda le finestre rivolte al tramonto.

- 
- Aiutatela a ventilare la stanza o la casa non appena la temperatura all'esterno scende, es. nella tarda serata o di primo mattino, oppure ricordatele di farlo.
  - Incoraggiate la persona interessata a trascorrere la maggior parte del tempo nella stanza più fresca della casa nei periodi più caldi.

### **Una nota sulle raccomandazioni relative al bere**

È importante che una persona beva liquidi a sufficienza durante i periodi più caldi, anche se non ha sete. Per la maggior parte delle persone, i seguenti liquidi sono adatti: acqua, ghiaccioli, succo di frutta diluito (1 parte di succo in 4 parti d'acqua) o uno sciroppo alla frutta anch'esso diluito. Ogni persona anziana e persona a rischio dovrebbe ricevere consigli sul bere formulati su misura. La persona più indicata a dare tali consigli è il medico di famiglia soprattutto nel caso di persone che seguono un regime a consumo limitato di liquidi.

Un metodo efficace per sapere se la persona interessata beve a sufficienza, è di farle controllare il colore dell'urina. Se l'urina è di colore chiaro, significa che beve a sufficienza. Una tabella cromatica dell'urina si trova alla Sezione 7 'Risorse'.

# Cosa fare dopo un'ondata di caldo

Se vi prendete cura di una persona a rischio di gravi effetti per la salute a causa del caldo, oppure accudite o prestate supporto ad una tale persona, seguono alcune idee su cosa fare dopo un'ondata di caldo.

### 1. Per quanto riguarda la persona

- Discutete con la persona interessata cosa si sarebbe potuto fare di meglio per aiutarla a superare l'ondata di caldo.
- Potrebbe anche essere utile parlarne con i familiari della persona interessata per individuare modi di aumentare il supporto in caso di necessità.
- Mettete per iscritto possibili miglioramenti per la prossima ondata di caldo.

### 2. Presso la sua casa o appartamento

- Consultate l'elenco di verifica nelle pagine precedenti e fate un appunto dei miglioramenti che potrebbero essere apportati alla casa o all'appartamento della persona interessata.

# Malattie da calore

La maggior parte delle persone che si ammalano quando fa caldo è portatrice di una malattia cronica latente che peggiora a causa del caldo. Ciò è dovuto al fatto che il caldo esercita notevole stress sull'organismo. Inoltre, quando fa caldo è facile disidratarsi (perdita eccessiva di acqua dall'organismo). Quando una persona diviene disidratata o perde troppi sali sudando, potrebbe accusare crampi o colpi di calore. Se una persona inizia a surriscaldarsi potrebbe accusare un collasso da calore.

**Non importa quale sia la patologia da calore, il modo migliore di prevenirla è di bere acqua in abbondanza e restare freschi il più possibile.**

## Disidratazione

La disidratazione da leggera a moderata fa lavorare il cuore più rapidamente e causa una riduzione dei liquidi che servono per la sudorazione.

Sintomi	Cosa fare
<ul style="list-style-type: none"><li>• Capogiri</li><li>• Spossatezza</li><li>• Irrascibilità</li><li>• Sete</li><li>• Urina di colore giallo brillante o scuro<sup>1</sup></li><li>• Inappetenza</li><li>• Svenimenti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatele bere acqua in abbondanza o succo di frutta diluito (1 parte di succo in 4 parti d'acqua); evitate tè, caffè o bevande alcoliche</li><li>• Spostate la persona in un luogo fresco, idealmente in un ambiente con aria condizionata</li><li>• Se possibile usate una bottiglietta spray con acqua per raffreddare la persona - con il suo consenso, naturalmente</li><li>• Se la persona si sente male, fissate un appuntamento urgente con il suo medico di famiglia e accompagnatela o chiamate un'ambulanza che la porti al più vicino pronto soccorso per una visita di controllo</li></ul>

<sup>1</sup> Consultate il colore dell'urina nella tabella alla sezione 'risorse'.

## Crampi da calore

I crampi da calore colpiscono le persone che sudano molto durante attività impegnative come sport o giardinaggio al caldo. La sudorazione fa perdere sali e acqua all'organismo. Il basso livello di sali nei muscoli potrebbe essere la causa dei crampi da calore. I crampi da calore potrebbero anche essere un sintomo di un colpo di calore.

Sintomi	Cosa fare
<ul style="list-style-type: none"><li>• Dolori o crampi muscolari</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatele interrompere ogni attività e fatela sdraiare in un luogo fresco con le gambe leggermente sollevate</li><li>• Fatele bere acqua o succo di frutta diluito (1 parte di succo in 4 parti d'acqua)</li><li>• Aiutate la persona a farsi una doccia o un bagno con acqua fredda</li><li>• Massaggiate gli arti per alleviare i crampi e applicate impacchi freddi</li><li>• Dite alla persona di non riprendere l'attività impegnativa per alcune ore dopo che i crampi sono cessati (altrimenti potrebbe accusare un colpo di calore/collasso da calore)</li><li>• Se i crampi da calore non passano dopo 1 ora, fissate un appuntamento urgente con il suo medico di famiglia oppure ottenete altri consigli di carattere medico</li></ul>

## Colpo di calore

Un colpo di calore rappresenta la reazione dell'organismo ad una perdita eccessiva di acqua e sale contenuti nel sudore. Le persone più a rischio di subire un colpo di calore sono gli anziani, i malati cronici e le persone che lavorano o svolgono attività fisica al caldo. Se un colpo di calore non viene trattato può trasformarsi in un collasso da calore.

Sintomi	Cosa fare
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sudorazione abbondante (pelle fresca e madida)</li><li>• Pelle pallida</li><li>• Battito cardiaco veloce e debole</li><li>• Respirazione veloce e superficiale</li><li>• Debolezza o crampi muscolari</li><li>• Spossatezza</li><li>• Capogiri</li><li>• Mal di testa</li><li>• Nausea o vomito</li><li>• Svenimenti</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conducete la persona in un luogo fresco, se possibile con l'aria condizionata, e fatela sdraiare</li><li>• Togliete indumenti in eccesso</li><li>• Fatele sorseggiare dei liquidi freddi</li><li>• Fatele fare una doccia, un bagno o un lavaggio con spugna con acqua fredda</li><li>• Mettete degli impacchi freddi (o indumenti bagnati e freschi) sotto le ascelle, sull'inguine, o dietro al collo per fare scendere il calore corporeo</li><li>• Se i sintomi peggiorano o durano più di 1 ora, fissate un appuntamento urgente con il suo medico di famiglia e accompagnatela o chiamate un'ambulanza che la porti al più vicino pronto soccorso per una visita di controllo</li></ul>

## Collasso da calore

In una persona colpita da collasso da calore, la temperatura corporea non è controllata a dovere. Il disturbo si verifica quando la temperatura corporea sale fino a superare i 40,5°C. Il collasso da calore rappresenta una **situazione d'emergenza che mette a repentaglio la vita**. Un intervento immediato di pronto soccorso è molto importante e lo scopo è di abbassare la temperatura corporea nel più breve tempo possibile.

Sintomi	Cosa fare
<ul style="list-style-type: none"><li>• Improvviso aumento della temperatura corporea</li><li>• Pelle rossa, calda e secca (è cessata la sudorazione)</li><li>• Lingua secca e gonfia</li><li>• Battito cardiaco rapido</li><li>• Respirazione rapida e superficiale</li><li>• Sete intensa</li><li>• Mal di testa</li><li>• Nausea o vomito</li><li>• Capogiri</li><li>• Confusione mentale, scarsa coordinazione o parlata strascicata</li><li>• Comportamento aggressivo o strano</li><li>• Perdita di conoscenza</li><li>• Convulsioni o coma</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Chiamate subito lo 000 chiedendo di un'ambulanza</b></li><li>• Portate la persona all'ombra, fatela sdraiare e tenetela immobile il più possibile</li><li>• Se la persona è cosciente e in grado di bere, fatele sorseggiare dei liquidi freddi</li><li>• Fate abbassare la temperatura con qualsiasi metodo disponibile (passando una spugna imbevuta di acqua fredda, spruzzandola con acqua fredda usando la canna in gomma del giardino o inzuppando gli indumenti con acqua fredda)</li><li>• Mettete degli impacchi freddi (o indumenti bagnati e freschi) sotto le ascelle, sull'inguine, o dietro al collo</li><li>• Non datele aspirina o paracetamolo; in questi casi tali farmaci non servono a niente e anzi potrebbero essere nocivi</li><li>• Se ha perso conoscenza, sdraiate la persona di fianco (posizione laterale di sicurezza) e controllate che respiri normalmente</li><li>• Se necessario, praticate la respirazione artificiale</li></ul>



# Risorse

### *Numeri telefonici importanti*

- In una situazione d'emergenza – chiamate lo 000
- Per consigli sui farmaci e i loro effetti in condizioni di gran caldo, interpellate il medico della persona interessata
- Per consigli sanitari generali – chiamate Health Direct al numero 1800 022 222. Si tratta di un numero verde gratuito che opera 24 ore su 24 e che è gestito da personale infermieristico abilitato per offrire consigli sanitari esperti (numero verde del governo del NSW per consigli sanitari - le chiamate da telefoni fissi sono gratuite).

### *Risorse su internet*

Visitate il nostro sito <http://www.health.nsw.gov.au/campaigns/beattheheat> per:

- Informazioni più dettagliate su caldo e salute.
- Una sezione dedicata alle famiglie di estrazione aborigena.
- Depliant con suggerimenti utili su come rimanere sani in condizioni di gran caldo.
- Scaricare il presente opuscolo 'Difendersi dal caldo' in inglese e in altre 6 lingue: arabo, cinese tradizionale e semplificato, coreano, vietnamita e italiano.

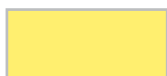
## Tabella cromatica dell'urina

Questa tabella cromatica dell'urina vi darà un'idea se una persona beve a sufficienza oppure è disidratata (perdita eccessiva di acqua dall'organismo).

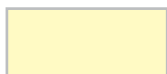
### BEVETE A SUFFICIENZA?



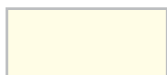
- Molto disidratati
- Bevetevi subito un bottiglia grande d'acqua



- Disidratati
- Bevetevi subito 2-3 bicchieri d'acqua



- Abbastanza disidratati
- Bevetevi subito un bicchiere grande d'acqua



- Idratati – bevetevi a sufficienza
- Continuate a bere le stesse quantità di liquidi

**Avvertenza!** Se prendete semplici integratori vitaminici o un integratore polivitaminico, alcune delle vitamine negli integratori possono modificare il colore dell'urina per qualche ora, rendendola di colore giallo brillante o scolorita.

## Elenco delle cose da fare in condizioni di gran caldo (per i vostri appunti)

### *Cose da fare prima che faccia un gran caldo*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### *Cose da fare in presenza del caldo*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

