

COME PROTEGGERSI DALLE ONDATE DI CALDO

GIORNATE CALDE – SANGUE FREDDO

Le ondate di caldo rappresentano un problema per le persone di ogni età.

Gli anziani e le persone che necessitano di assistenza sono tuttavia più a rischio: durante i periodi particolarmente caldi devono essere aiutati e sorvegliati.

Facciamo appello alla vostra solidarietà: tutti dobbiamo preoccuparci della salute delle persone anziane durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

TRE REGOLE D'ORO PER LE PERSONE ANZIANE E BISOGNOSE DI ASSISTENZA

1 NON AFFATICARSI



- Restare a casa riducendo al minimo l'attività fisica

2 RIPARARSI DAL CALDO E RINFRESCARSI



- Di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle/tende
- Di notte arieggiare
- Indossare indumenti larghi, chiari e leggeri
- Rinfrescarsi con docce fredde, pezzuole bagnate su fronte e nuca, impacchi refrigeranti su braccia e polpacci, pediluvi e maniluvi freddi



3 BERE MOLTO E MANGIARE LEGGERO



- Bere bevande fresche (almeno 1,5 l al giorno) a intervalli regolari, anche quando non si ha sete
- Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, insalata, verdura e latticini. Badare ad assumere sale in quantità sufficiente



POSSIBILI CONSEGUENZE DEL CALDO:

spossatezza, disorientamento, vertigini, nausea, crampi muscolari
Reagire immediatamente! Dare da bere, rinfrescare il corpo, chiamare il dottore.

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Nel quadro delle attività di informazione «Come proteggersi dalle ondate di caldo» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) www.canicule.ch, © 2011
Distribuzione: UFCL, Vendita delle pubblicazioni federali, CH-3003 Berna www.pubblicazionifederali.admin.ch
Numero d'ordinazione: 311.301.i
UFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM