

03 ONDATE DI CALORE

Durante i periodi estivi si possono verificare condizioni meteorologiche a rischio per la salute, denominate ondate di calore. Le ondate di calore si hanno quando si verificano condizioni meteorologiche caratterizzate da temperature particolarmente elevate (massime di 35°C o più e minime oltre i 20°C), alta umidità e scarsa ventilazione.

Tali condizioni si verificano soprattutto in corrispondenza delle aree urbanizzate dove non è facilitata la dispersione del calore a causa della presenza di materiali facilmente surriscaldabili (cemento, asfalto, materiali ferrosi) e della alta densità di veicoli e persone.

COMPORAMENTI CORRETTI DA ADOTTARE

IMPORTANTE:

Specialmente durante il periodo estivo è possibile che si verifichino periodi caratterizzati da temperature molto alte nell'arco della giornata, che possono risultare pericolose soprattutto per le parti della popolazioni più vulnerabili, come ad esempio gli anziani.

È quindi consigliabile dare ascolto ai notiziari diramati via radio e televisione, nonché alle previsioni meteo, al fine di essere informati sulla durata ed intensità dell'ondata di calore.

NORME DI COMPORTAMENTO:

- > Evitare, se possibile, l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria tra le 12.00 e le 18.00, in quanto sono le ore più calde della giornata;
- > È consigliabile fare bagni e docce d'acqua fresca, per aiutare la riduzione della temperatura corporea;
- > Occorre schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende, per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente;
- > È necessario bere molta acqua, ricordandosi che le persone anziane devono bere anche in assenza di stimolo della sete, dato che, anche se non si ha sete, il proprio corpo potrebbe avere bisogno di acqua;
- > È buona norma evitare bevande alcoliche, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdure fresche. Infatti alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del proprio corpo;
- > Indossare vestiti leggeri e comodi in fibre naturali. Infatti

gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e quindi la dispersione di calore;

- > Accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini ed amici che vivono soli, in quanto molte vittime delle ondate di calore sono persone sole;
- > Non lasciare mai bambini o animali da soli nelle auto chiuse;
- > Soggiornare anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati può aiutare in quanto riduce l'esposizione alle alte temperature.

PRONTO SOCCORSO PER MALORI DA CALDO:

SCOTTATURE

Sintomi

Arrossamenti cutanei e dolore, possibili gonfiori, vesciche, febbre, mal di testa.

Modalità d'intervento

- > Fare una doccia usando il sapone per rimuovere oli e creme che possono ostruire i pori, prevenendo il naturale raffreddamento del corpo;
- > Applicare bende asettiche sterili ad ogni vescica e rivolgersi ad un medico appena possibile.

CRAMPI DI CALORE

Sintomi

Spasmi dolorosi, normalmente alle gambe e ai muscoli addominali; abbondante sudorazione.

Modalità d'intervento

- > Portare la vittima in un luogo più fresco;
- > Tendere leggermente i muscoli e massaggiarli delicatamente;
- > Dare mezzo bicchiere di acqua fredda o altra bevanda ogni 15 minuti (non somministrare liquidi con caffeina o alcol);
- > Interrompere la somministrazione di liquidi se la vittima accusa nausea.

SPOSSATEZZA DA CALORE

Sintomi

Copiosa sudorazione, ma con temperatura bassa della pelle che risulta pallida o arrossata. È possibile che la temperatura corporea sia normale, ma è probabilmente destinata a salire. Sono possibili svenimenti o capogiri, nausea, vomito, spossatezza e mal di testa.

Modalità d'intervento

- > Portare la vittima a sdraiarsi in un luogo fresco;
- > Slacciare o togliere i vestiti;
- > Applicare stracci o bende fredde e/o bagnate;
- > Ventilare o trasportare la vittima in un luogo con aria condizionata;
- > Dare sorsi di acqua se la vittima è cosciente o assicurarsi che la vittima beva lentamente;
- > Dare mezzo bicchiere di acqua fredda ogni 15 minuti;
- > Interrompere la somministrazione di liquidi se la vittima accusa attacchi di nausea;
- > Cercare immediatamente cure mediche se occorrono attacchi di vomito.

COLPO DI CALORE (Grave emergenza medica)

Sintomi

Alta temperatura corporea (> 40°C); pelle calda, rossa e secca; battito accelerato e debole accompagnato da respirazione veloce e affannata. La vittima probabilmente non suderà a meno che non abbia fatto di recente una intensa attività fisica. Possibile perdita di coscienza.

Modalità d'intervento

- > Chiamare il 112 o cercare assistenza medica o portare la vittima in un ospedale. Un ritardo può essere fatale;
- > Portare la vittima in un ambiente più fresco;
- > Togliere i vestiti;
- > Fare un bagno freddo o tenere umida la vittima applicando lenzuola bagnate o simili per ridurre la temperatura corporea;
- > Stare attenti a possibili problemi respiratori;
- > Usare ventilatori ed aria condizionata.