

# 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.

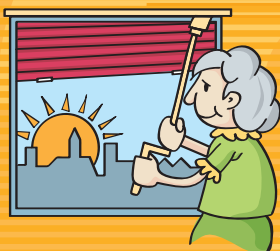
## TRE REGOLE D'ORO PER LE PERSONE ANZIANE E BISOGNOSE DI ASSISTENZA

### 1 NON AFFATICARSI



> Restare a casa riducendo al minimo l'attività fisica

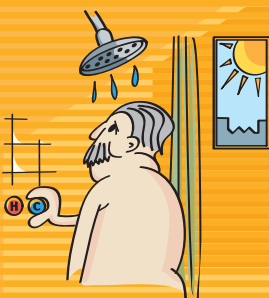
### 2 RIPARARSI DAL CALDO E RINFRESCARSI



> Di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle/tende

> Di notte arieggiare

> Indossare indumenti larghi, chiari e leggeri

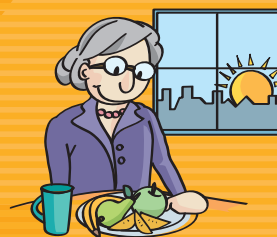


> Rinfrescarsi con docce fredde, pezzuole bagnate su fronte e nuca, impacchi refrigeranti su braccia e polpacci, pediluvi e maniluvi freddi

### 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

**POSSIBILI CONSEGUENZE DEL CALDO:**  
spossatezza, disorientamento, vertigini, nausea, crampi muscolari

**Reagire immediatamente!** Dare da bere, rinfrescare il corpo, chiamare il dottore.



Ufficio federale  
della sanità pubblica

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,  
delle foreste e del paesaggio (UFAFP)  
www.canicule.ch, © 2005