



COLPO DI CALORE

COME RICONOSCERLO E PREVENIRLO

COS'È IL COLPO DI CALORE

È uno stato di malessere generale che può interessare una persona esposta ad alte temperature in un ambiente con forte irraggiamento solare, elevato tasso di umidità e scarsa ventilazione. Può manifestarsi all'aperto, in ambiente chiuso o in un luogo dove non batte direttamente il sole.

Rappresenta un'emergenza vera e propria.

COME SI MANIFESTA

Sintomi lievi

- crampi muscolari
- debolezza e mal di testa ingravescente
- vertigini
- breve perdita di coscienza

Sintomi importanti

- sudorazione eccessiva
- nausea e sete intensa
- confusione mentale
- temperatura corporea elevata
- tachicardia
- respiro rapido e superficiale
- eventuali convulsioni e delirio

Sintomi gravi

- alterazioni neurologiche gravi
- mancanza di sudorazione
- perdita di coscienza e coma

POPOLAZIONE A RISCHIO

- bambini, anziani e persone non autosufficienti
- persone con patologie croniche (cardiologiche, respiratorie, neuropsichiatriche, renali, metaboliche)
- donne in gravidanza
- lavoratori all'aperto (edilizia, cantieri, agricoltura)
- turisti e partecipanti a eventi di massa
- persone socialmente isolate, senza fissa dimora

COME PREVENIRE

- **non uscire di casa e non fare attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde**
- **indossare abbigliamento leggero comodo**, proteggere pelle, capo e occhi dai raggi solari
- **non lasciare persone o animali in auto in sosta**
- **rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**: tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte; scurare i vetri delle finestre esposte al sole; mantenere la temperatura dei locali tra 24 e 26°C anche col climatizzatore
- **bere molti liquidi**, anche se non si percepisce la sete, evitando il consumo di alcol
- **mangiare molta frutta e verdura e fare pasti leggeri**
- **sfruttare il potere rinfrescante dell'acqua**
- **offrire assistenza a persone a maggior rischio**

COSA FARE

- porre la persona in ambiente fresco e ventilato
- in caso di sintomi lievi somministrare bevande fresche e, in caso di breve svenimento, lasciare la persona sdraiata con le gambe sollevate
- in caso di sintomi importanti (profusa sudorazione, elevata temperatura corporea, tachicardia) o perdita di coscienza, chiamare il 118, spogliare la persona e raffreddarla gradualmente con impacchi di acqua fresca (testa, ascelle, inguine e incavo del ginocchio)



A cura di
**AZIENDA USL
DI PIACENZA**

Dipartimenti Cure Primarie
e Sanità pubblica

