

Tre regole d'oro per le giornate di calura

Consigli per come trascorrere voi e i vostri cari le giornate più calde in tutta serenità! Le giornate molto calde possono avere delle conseguenze sulla salute. Le persone anziane e i malati (cronici), i bambini piccoli, i neonati e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio.



Agite in modo previdente:
Informatevi sulle allerte
canicola su MeteoSvizzera.

1



Evitare sforzi fisici



Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.

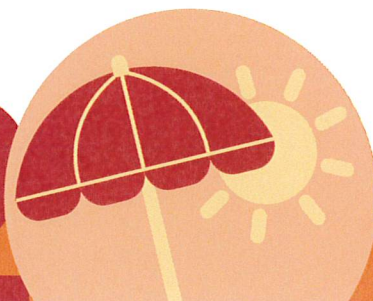


Consumare alimenti contenenti sale dopo aver sudato.



Coprire la pelle con indumenti e applicare regolarmente la crema solare quando si è all'aperto.

2



Ripararsi dalla calura e rinfrescarsi



Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole, aerare nelle ore notturne e al mattino presto.

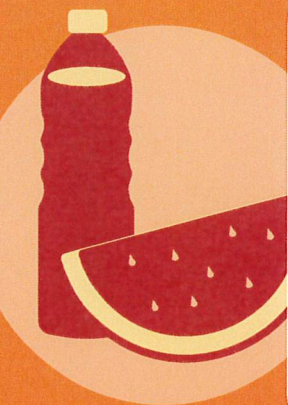


Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi.



Indossare indumenti leggeri con materiali naturali.

3



Bere molto, mangiare leggero, regolare i medicinali



Bere regolarmente (almeno 1,5 litri per giorno). Evitare bevande zuccherate o alcoliche.



Consumare frutta e verdura con alto contenuto di acqua. Evitare alimenti grassi e difficilmente digeribili. Consultare un professionista dell'alimentazione.



Chiarire il dosaggio dei medicinali con uno specialista.

Possibili sintomi legati alla calura

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Secchezza delle fauci
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

Intervenire tempestivamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Cercare un luogo fresco/all'ombra
- Sdraiarsi
- Rivolgersi al proprio medico o al 144!



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

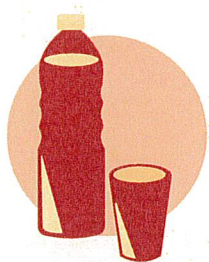
Ufficio federale dell'ambiente UFAM

Ufficio federale della protezione della
popolazione UFPP

Ufficio federale di meteorologia e
climatologia MeteoSvizzera

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) nel quadro delle attività di
informazione "Come proteggersi dalla calura". www.canicola.ch, © 2024.
Distribuzione: www.bundespublikationen.admin.ch
Codice d'ordinazione UFCL: 311.301.i

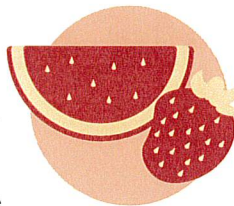
Quando si ha a che fare con persone vulnerabili, occorre prestare attenzione ai seguenti aspetti e informarle sulle misure preventive.



Bere

Con il sudore si perdono liquidi e minerali.

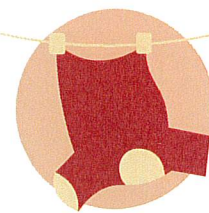
- Bere almeno 1,5 litri al giorno o un bicchiere all'ora, anche se non si avverte la sete. Se necessario, utilizzare un diario o pianificare il consumo durante la giornata. Assicurarsi che le bevande siano a portata di mano.
- Bere idealmente acqua del rubinetto, con eventuale aggiunta di frutta, verdura ed erbe. Altrimenti optare per acqua minerale, succo di mela diluito e tisane. Evitare le bevande alcoliche. Ridurre le bevande zuccherate e contenenti caffeina.
- In caso di insufficienza cardiaca o renale consultare un medico per definire la quantità da bere.



Alimentazione

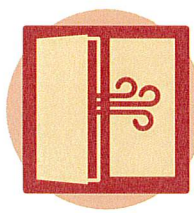
A causa della termoregolazione, il sangue fluisce maggiormente nella parte periferica del corpo e meno nel tratto digestivo. La digestione comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Consumare pasti e spuntini più piccoli, più leggeri e più frequenti.
- Si raccomanda di consumare frutta e verdura ricche di acqua. Evitare gli alimenti ricchi di grassi e zuccheri e difficili da digerire.
- Se necessario, consultare un professionista dell'alimentazione. Accertarsi che le persone anziane abbiano un apporto di proteine sufficiente.
- Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.



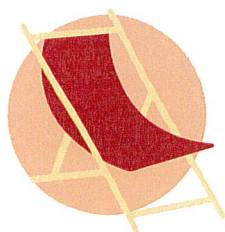
Raffreddamento del corpo e protezione della pelle

- Fare docce o bagni con acqua fresca, applicare lozioni e impacchi rinfrescanti, posizionare panni freddi sulla fronte e sul collo, nonché sugli avambracci e sotto le ascelle. Immergere mani e piedi in acqua fresca.
- Utilizzare indumenti e biancheria da letto leggeri.
- Evitare di stare sotto il sole all'aperto. Cercare un luogo fresco o all'ombra (sotto gli alberi, vicino all'acqua). Indossare indumenti coprenti e traspiranti, copricapi e occhiali da sole.
- Applicare abbondantemente e a più riprese una protezione solare con un fattore di protezione sufficiente (≥ 30), che protegga dai raggi UVB e UVA.
- Prevedere degli spazi ombreggiati.



Raffreddamento degli ambienti chiusi

- Tenere le finestre chiuse durante il giorno e proteggere gli ambienti interni dal sole. È più efficace proteggersi dall'esterno (p. es. chiudendo le persiane) invece che dall'interno (p. es. chiudendo le tende).
- Aprire le finestre e arieggiare gli ambienti la sera tardi, di notte e al mattino presto. In caso di necessità, arieggiare a più riprese anche durante il giorno: una leggera corrente d'aria può dare sollievo.
- Utilizzare con moderazione e in modo adeguato ventilatori e climatizzatori. Possono essere dannosi per la salute. Prestare attenzione all'efficienza energetica.
- Se non è possibile raffreddare tutti gli ambienti interni, rimanere nella stanza più fresca.
- In caso di ristrutturazioni e di nuove costruzioni: attuare le misure per edifici a prova di caldo (orientamento dell'edificio, progettazione delle superfici, gestione della ventilazione, integrazione di aree verdi negli spazi esterni).



Attività fisica

Quando fa caldo, il corpo cerca di regolare la temperatura corporea anche quando è in stato di riposo (tramite sudorazione, riduzione della pressione sanguigna, aumento del battito cardiaco). L'attività fisica comporta un ulteriore carico per la circolazione.

- Prediligere la mattina presto o la sera tardi per fare attività fisica; evitare il sole di mezzogiorno (tra le 11.00 e le 15.00) e le ore in cui la temperatura dell'aria è elevata (tra le 15.00 e le 17.00).
- Prima, durante e dopo l'attività fisica, bere per compensare la perdita di liquidi e di sale (p. es. succo di mela diluito, bevande sportive).