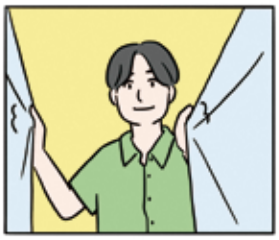
Per prevenire i colpi di calore

Evitare il caldo!

- Regolare costantemente la temperatura mediante condizionatore d'aria o altri dispositivi.

- Utilizzare tende e tapparelle oscuranti e spruzzare acqua.



- Quando si esce, usare un parasole o indossare un cappello.

- Nelle giornate di bel tempo, mantenersi all'ombra e riposare frequentemente.

- Indossare abiti traspiranti che assorbono l'umidità e si asciugano rapidamente.

- Raffreddare il corpo mediante bustine refrigeranti, ghiaccio, asciugamani freschi e altri mezzi.

Qualora vengano emessi "bollettini di allerta per colpi di calore dovuti a temperature elevate," evitare il più possibile di uscire di casa ed evitare il caldo.

Bere acqua frequentemente!

Mantenersi idratati, sia in casa che all'esterno, anche se non si ha sete.

Cosa sono i colpi di calore?

Per "colpo di calore" si intende lo stato in cui la regolazione della temperatura corporea mediante la sudorazione non funziona correttamente in ambienti caldi, causando un accumulo di calore all'interno del corpo e la comparsa di vari sintomi. I sintomi possono verificarsi non solo quando si è all'esterno, ma anche quando ci si trova in casa e non si è attivi, e in alcuni casi potrebbero causare persino il decesso. Prevenire i danni alla salute causati dai colpi di calore acquisendo una corretta conoscenza del colpo di calore, prestando attenzione a cambiamenti nelle proprie condizioni fisiche e all'ambiente circostante.

Sito di informazioni e risorse per la prevenzione dei colpi di calore

Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare: Prevenzione dei colpi di calore

Accessibile anche da smartphone

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Sintomi dei colpi di calore

- Capogiro
- Giramenti di testa quando ci si alza in piedi
- Sbadigli
- Eccessiva sudorazione
- Dolori muscolari
- Crampi muscolari

Quando i sintomi peggiorano:

- Mal di testa
- Vomito
- Debolezza
- Diminuzione della capacità di giudizio
- Perdita di concentrazione
- Spossatezza

Se i sintomi non migliorano dopo le misure di primo soccorso, contattare personale medico.

Se ci si accorge che qualcuno presenta sintomi di colpi di calore (principali misure di primo soccorso):

✓ **Trasportare la persona in un luogo fresco, come una stanza dotata di aria condizionata o un posto all'ombra ben ventilato.**

✓ **Allentare i vestiti e raffreddare il corpo**
(intorno al collo, sotto le ascelle, nelle zone inguinali, ecc.).

✓ **Somministrare soluzioni reidratanti orali.***

* Bere grandi quantità di soluzione reidratante orale in un'unica volta può causare un eccessivo apporto di sodio.
Se si è in cura per malattie renali, cardiache o simili e si è ricevuto indicazioni sull'assunzione di liquidi dal proprio medico, attenersi a tali istruzioni.

Se non si è in grado di assumere acqua da soli o di rispondere in modo appropriato, non esitare a chiamare un'ambulanza!

La percezione del calore varia da persona a persona.

Essa dipende dalle proprie condizioni fisiche in quel determinato giorno e dal proprio grado di tolleranza alle alte temperature. Prestare attenzione a qualsiasi cambiamento nelle proprie condizioni fisiche.

È importante prevenire i colpi di calore anche in casa!

Anche se non si avverte caldo, monitorare la temperatura interna ed esterna ed agire di conseguenza, utilizzando condizionatori d'aria o altri dispositivi.

Gli anziani, i bambini e le persone con disabilità devono prestare particolare attenzione!

Le persone anziane devono prestare particolare attenzione perché la loro capacità di avvertire il calore e la disidratazione è ridotta, così come lo è la capacità del loro corpo di regolare il calore. I bambini necessitano di particolare attenzione poiché la loro capacità di regolare la temperatura corporea non è ancora completamente sviluppata.
Inoltre, le persone con disabilità potrebbero avere difficoltà a regolare la temperatura corporea, potrebbero non rendersi conto di avere sete o potrebbero non essere in grado di bere liquidi autonomamente. Pertanto, chi si prende cura di loro e chi si trova intorno a loro deve fare particolarmente attenzione.

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare