

Per prevenire i colpi di calore

Evita il caldo!

Regolare costantemente la temperatura con un condizionatore d'aria o altro



Utilizzare tende oscuranti, avvolgibili e bagnare la pavimentazione esterna alla casa



All'esterno, utilizzare ombrelli parasole e cappelli



Nelle giornate di bel tempo, sfruttare le zone d'ombra e fare soste frequenti

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



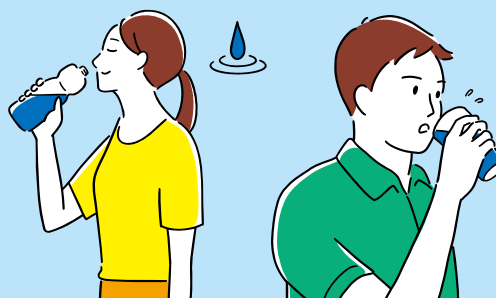
Raffreddare il corpo con bustine refrigeranti, ghiaccio, asciugamani freddi, ecc.



In caso di "allerta colpi di calore per temperature elevate", evita il più possibile di uscire e di stare al caldo

Mantieniti idratato!

Mantenersi idratati, sia in casa che all'esterno, anche in assenza dello stimolo della sete



Cos'è un colpo di calore?

Per "colpo di calore" si intende una condizione in cui la regolazione della temperatura corporea attraverso la sudorazione non funziona correttamente in un ambiente caldo e umido, causando un accumulo di calore all'interno del corpo. I sintomi possono verificarsi non solo quando si è all'esterno, ma anche quando ci si trova in casa e in assenza di attività, e in alcuni casi potrebbe essere necessario l'intervento dell'ambulanza o in altri potrebbero causare persino il decesso. Previene i danni alla salute causati dai colpi di calore acquisendo una corretta conoscenza del colpo di calore e prestando attenzione ai cambiamenti delle tue condizioni fisiche e dell'ambiente circostante.

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

Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare del Giappone

Colpo di calore



Accessibile anche da smartphone



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

Sintomi del colpo di calore

- Vertigini
- Capogiri
- Sbadigli continui
- Eccessiva sudorazione
- Dolori muscolari
- Crampi muscolari



Quando i sintomi peggiorano

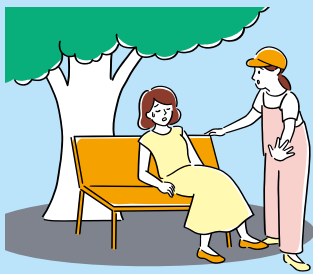
- Cefalea
- Vomito
- Malessere
- Alterazione della capacità di giudizio
- Perdita di concentrazione
- Spossatezza



Se i sintomi non migliorano dopo il primo soccorso, rivolgiti a un istituto medico

Se ti accorgi che qualcuno presenta sintomi da colpo di calore (principali misure di primo soccorso)

Trasportare la persona in un luogo fresco, come una stanza con 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*



* Bere grandi quantità di soluzione reidratante orale in un'unica volta può portare a un eccessivo apporto di sodio. Se sei in cura per malattie renali, cardiache, ecc. e il tuo medico ti ha dato indicazioni sull'assunzione di liquidi, segui le sue istruzioni.



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

La percezione del calore varia da persona a persona

Essa dipende dalle condizioni fisiche personali in quel determinato giorno o dal proprio grado di tolleranza alle alte temperature. L'importante è fare attenzione alle variazioni del proprio stato fisico.

Preveni i colpi di calore anche in casa!

Verifica la temperatura interna ed esterna, e agisci di conseguenza utilizzando ventilatori e/o condizionatori d'aria, anche se non avverti una sensazione di calore eccessivo.

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 percepire il calore e la disidratazione è ridotta, così come lo è quella del loro corpo di adattarsi al calore. È necessario prestare particolare attenzione ai bambini poiché la loro capacità di regolare la temperatura corporea non è ancora completamente sviluppata. Inoltre, coloro che si prendono cura o che circondano le persone con disabilità devono prestare particolare attenzione, poiché il corpo di tali persone potrebbe avere difficoltà a regolare la temperatura interna, ed esse potrebbero non accorgersi di avere sete o non essere in grado di bere acqua da sole.