

Prevenzione del colpo di calore e della Covid19

Rimaniamo sani grazie a un "Nuovo stile di vita!"

Il nuovo stile di vita è la prevenzione della infezione Covid19 basandoci su 3 punti: ① Garantire la distanza fisica, ② Indossare la mascherina, ③ Lavarsi le mani, e evitando i 3 tipi di concentrazione (concentrazione in termini di numero di persone riunite e in termini di spazio e ventilazione dove si riuniscono le persone).

Attenzione Indossare una mascherina può aumentare il rischio di ipertermia

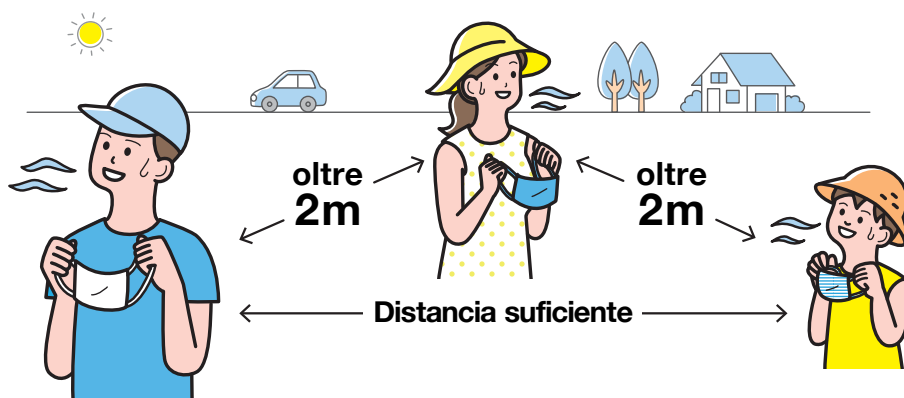
L'uso della mascherina impedisce che il calore proveniente dall'epidermide evapori all'esterno causando alla persona una situazione di disidratazione e di difficile regolamentazione della temperatura di cui il soggetto spesso non si accorge. Per evitare l'ipertermia è importante evitare il caldo, bere a sufficienza e trovare il giusto equilibrio tra l'uso della mascherina e la giusta ventilazione attraverso un nuovo stile di vita.



Per prevenire l'ipertermia (colpo di calore)

Senza dimenticare le misure contro la diffusione del virus!

Togliamoci la mascherina!



All'esterno
lasciare **oltre 2 metri**
tra le persone
(Distanza sufficiente)
quando distanti

Indossare la mascherina può causare l'ipertermia...

Quando si indossa la mascherina



Evitare esercizio fisico intenso

Ricordarsi di bere frequentemente,
anche se non ha sete.



**Quando temperatura/
umidità sono elevate**

facciamoci particolarmente attenzione



Evitiamo il caldo

- vestiti leggeri, ombrelli per il sole, cappelli
- appena non ci si sente bene **ripararsi al fresco**
- se non ci si può riparare all'interno, va bene **anche all'ombra**

Ricordarsi di bere frequentemente, anche se non ha sete si sente lo stimolo della sete.

- Bere indicativamente **1.2 litri** al giorno

1 bicchiere ogni ora

Anche prima e dopo il bagno, prima di andare a letto, etc.

2.5 bottiglie da 500ml

Circa 6 bicchieri

- Se si ha sudato molto ricordarsi di reintegrare anche i **sali minerali**

Cambiare l'aria regolarmente anche quando il condizionatore d'aria è in uso.

(Non c'è bisogno di spegnere il condizionatore)

Attenzione I condizionatori d'aria domestici fanno circolare l'aria interna ai locali, non la cambiano con quella esterna

- Lasciare aperte porte e finestre almeno in **due punti**.
- Usare **diversi tipi di ventilatori** insieme.
- **Regolare frequentemente** la temperatura dei condizionatori d'aria dopo aver cambiato l'aria nei locali

Prepariamoci al caldo e gestiamo quotidianamente la condizione fisica.

- Prepararsi al caldo iniziando a fare attività fisica con l'inizio della stagione moderata, **attraverso un esercizio** fisico adatto entro un intervallo ragionevole in un ambiente leggermente caldo, fare esercizio con leggero sforzo per circa **30 minuti al giorno**.

Non dimenticare di bere liquidi a sufficienza!

- Misurarsi la **temperatura** e tenere sotto **controllo le proprie condizioni fisiche**
- Quando non ci si sente bene, meglio **restare a casa tranquillamente**

Punti importanti da tenere in considerazione riguardo all'ipertermia (colpo di calore)

In caso di avviso di allerta ipertermia fare azioni mirate alla prevenzione!

Niente attività fisica. Evitare quanto possibile di uscire. Trascorrere il tempo in un ambiente fresco all'interno.

Casi di decesso per ipertermia per fascia di età

| | |
|-------------------|-------|
| 15-44 anni | 2.3% |
| 45-64 anni | 15.6% |
| 65-79 anni | 32.4% |
| oltre gli 80 anni | 49.3% |
| 5-14 anni | 0.0% |
| 0-4 anni | 0.2% |
| sconosciuto | 0.2% |

Fonte: "Numero di decessi per ipertermia, statistica popolazione anno 2019" il Ministero della Salute, del Lavoro e del Welfare

circa l'80% delle vittime per ipertermia sono persone anziane

circa la metà hanno oltre gli 80 anni ma anche le generazioni più giovani devono fare le dovute attenzioni

Percentuali di incidenza dei pazienti di ipertermia per età e luoghi di insorgenza

| età | esterno | interni | altro |
|-----------------|---------|---------|-------|
| oltre i 60 anni | ~10% | ~70% | ~20% |
| 40-64 anni | ~40% | ~40% | ~20% |
| 19-39 anni | ~60% | ~30% | ~10% |
| 7-18 anni | ~80% | ~10% | ~10% |
| 0-6 anni | ~90% | ~10% | ~0% |

Fonte: "L'aumento di pazienti di ipertermia in base ai dati sui trasporti di emergenza" Istituto Nazionale di Studi Ambientali 2009

Oltre la metà dei casi di ipertermia tra gli anziani si verifica nella propria abitazione

È importante per le persone anziane mantenere freschi gli ambienti dove si trovano e per le persone più giovani di fare attenzione quando lavorano o fanno esercizio all'esterno

Le persone anziane, diversamente abili e i bambini sono più soggetti all'ipertermia
Rivolgiamo la parola alle persone intorno a noi se vediamo che hanno bisogno di attenzioni