

# TRE REGOLE D'ORO PER LE GIORNATE DI CANICOLA

## Come proteggersi dalle ondate di caldo: raccomandazioni per le persone anziane e bisognose d'assistenza

Le ondate di caldo possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. Gli anziani, i malati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio. Sono soprattutto le persone anziane a necessitare di assistenza: tutti dobbiamo preoccuparci della loro salute durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

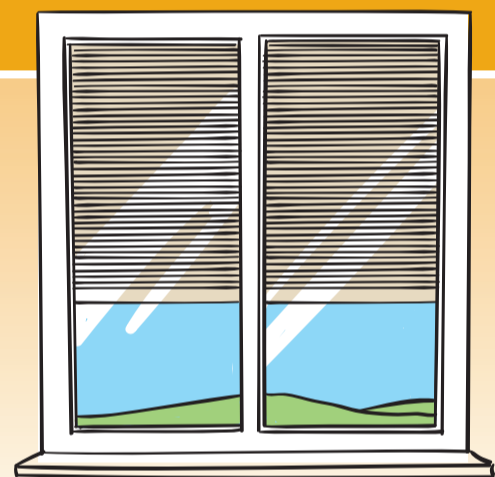
### 1. Evitare sforzi fisici

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



### 2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi

- ➔ Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte)
- ➔ Areare nelle ore notturne
- ➔ Indossare indumenti leggeri
- ➔ Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e degli impacchi freddi sui piedi e sui polsi



### 3. Bere molto e mangiare leggero

- ➔ Bere bevande fresche a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), anche se non si ha sete
- ➔ Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, verdura, insalate e latticini
- ➔ Assicurarsi di assumere sale in quantità sufficiente



#### Possibili sintomi di stress da calore

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

#### Intervenire immediatamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Rivolgersi al proprio medico



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM