

Come proteggersi dalle ondate di

CALDO



Chi deve prestare maggiore attenzione alla canicola?

Anche se tutte le persone possono soffrire per le conseguenze del caldo, particolare attenzione va posta alle persone a più alto rischio:

- **Anziani** (>65 anni)
- **Neonati e bambini piccoli**
- **Gestanti**
- **Persone affette da malattie mentali o con ridotte capacità cognitive**
- **Persone affette da malattie circolatorie** (compresa l'ipertensione)
- **Persone che assumono medicinali** (anti-ipertensivi, diuretici, psicofarmaci)

Cosa si deve fare per proteggersi dalle ondate di caldo?

• **Prima dell'estate**

- Verificare il funzionamento di tapparelle, ventilatori e climatizzatori, frigoriferi e congelatori, termometro per la casa
- Informarsi sempre sulle previsioni meteo
- Identificare gli anziani soli, che possono aver bisogno

• **Durante l'estate**

soprattutto nelle giornate più calde:

- Chiudere le finestre durante il giorno e arieggiare la notte appena la temperatura esterna lo consente
- Bere più liquidi (in particolare acqua) non aspettando di avere sete per bere
- Prendere pasti leggeri
- Portare vestiti ampi, chiari e leggeri, cappello
- Stare in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti dotati di climatizzatori nelle ore di maggiore insolazione (12.00-16.00)
- Evitare intense attività all'esterno nelle ore di maggiore insolazione (p.es. rinviare le competizioni sportive, riorganizzare il lavoro)
- Astenersi dal bere alcolici

Per le **persone a rischio** vale in particolare:

- Fare doccie e bagni extra
- Far bere molto e spesso i bambini e gli anziani
- Consultare il medico o il farmacista se si prendono medicinali
- Avisare vicini o i servizi sociali se si deve passare un periodo da soli

- **Se si prevede un periodo di canicola**, la popolazione verrà informata tramite i media (RSI, TSI, quotidiani, infoline).

Quali complicazioni possono sorgere?

Le **maggiori complicazioni** sorgono a seguito di un sistema di termoregolazione (microcircolazione sanguinea e sudorazione) compromesso (p.es. dall'età):

Colpo di sole, malessere generale, mal di testa, nausea e sensazione di vertigine, perdita di conoscenza poiché la temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione arteriosa diminuisce, la pelle appare secca e arrossata perché cessa la sudorazione

Colpo di calore e collasso di calore, non legati necessariamente all'esposizione al sole, si possono manifestare anche in ambiente chiuso laddove la temperatura è alta, vi è poca ventilazione e elevata umidità, che non consente all'organismo un'adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione

Oltre a queste patologie serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori come:

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori (p.es. in caso di varici dovuto al rallentamento della microcircolazione cutanea)
- Congestione (introduzione di bevande ghiacciate in organismo surriscaldato)
- Crampi da calore
- Stanchezza, insonnia, insofferenza



Dove si possono ottenere informazioni e previsioni?

• **RSI, 07.55:** Bollettino MeteoSvizzera • **TSI:** Meteo

- Pagine web del Gruppo operativo salute e ambiente: www.ti.ch/gosa
- Infoline del GOSA: **091 814 30 40**
- Servizi sociali del vostro comune
- Quotidiani ticinesi
- Infoline sulle concentrazioni di ozono a cura del Dipartimento del territorio: **091 814 37 47**
- Bollettini settimanali sull'inquinamento dell'aria: www.ti.ch/aria



ti

Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità
e della socialità