



**RegioneLombardia**  
*Sanità*



**RegioneLombardia**  
*Famiglia e Solidarietà Sociale*



# **Emergenza caldo.**

**Conoscere e prevenire  
i rischi di un'estate bollente.**





Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

**Conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.**

**Il caldo è un pericolo se:**

- **la temperatura esterna supera i 32-35 gradi**
- **l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione**
- **la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).**



## 10 regole d'oro per una estate in salute.

1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
4. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. **Ricordati di bere spesso.**



## I pericoli più frequenti.

### Calore eccessivo

L'alta temperatura, anche senza esposizione ai raggi solari, è una possibile causa di disturbi.

**Conseguenza: Edemi da calore**

#### Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.

#### Cosa fare

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

### Cosa non fare

- **Non bere alcolici.**



### Esposizione diretta al sole

Esporsi in modo diretto e prolungato ai raggi solari può essere fonte di disturbi da non sottovalutare.

**Conseguenza: Colpo di sole**

#### Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre). Si può verificare perdita di coscienza.

#### Cosa fare

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo
- Fare impacchi di acqua fresca
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi.

### Cosa non fare

- **Non provocare raffreddamenti troppo rapidi**
- **Non bere alcolici**
- **Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.**



## Alta umidità

Umidità oltre il 60-70%, ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi.

**Impariamo a conoscerli.**

**Conseguenza: Colpo di calore**

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi.

**Sintomi e segni**

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

**Cosa fare**

- Chiedere assistenza medica.

**Nell'attesa:**

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso)
- Liberare la persona dagli indumenti
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.

## Cosa non fare

- Non bere alcolici
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

**Conseguenza: Crampi muscolari da calore**

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo.

**Sintomi e segni**

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.

**Cosa fare**

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.

## Cosa non fare

- Non bere alcolici.

**Conseguenza: Spossatezza o collasso da calore**

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali.

**Sintomi e segni**

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, mal di testa.

**Cosa fare**

- Chiedere assistenza medica.

**Nell'attesa:**

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo
- Togliere gli indumenti più pesanti
- Bere bevande, eventualmente con sali minerali.

## Cosa non fare

- Non bere alcolici.



# Consigli per una corretta alimentazione.

## **Bere frequentemente**

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè. I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione, perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferisci inoltre le bevande fresche, evita quelle ghiacciate.

## **Fare pasti leggeri e frequenti**

L'ideale è consumare 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.





## **Cibi e bevande da assumere con moderazione**

### **Fritti, insaccati, intingoli, cibi piccanti**

Poiché sono cibi elaborati,  
molto salati e ricchi in grassi.

### **Birra e alcolici**

Poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore,  
contribuendo alla disidratazione.

### **Caffè**

## **Cibi e bevande da preferire**

### **Frutta e verdura**

Consumane in abbondanza perché apportano acqua,  
vitamine e sali minerali.

### **Pesce**

Il consumo del pesce è sempre auspicabile.

### **Pasta e riso**

Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente,  
ma sempre in quantità moderata.

### **Gelati**

Preferisci quelli al gusto di frutta,  
più ricchi in acqua.



**RegioneLombardia**

**Call Center Sanità**  
**840.000.006**

(da telefono fisso)



**800.995.988**

(da telefono fisso per Milano e provincia)

**Elenco dei numeri telefonici, gestiti dalle Aziende Sanitarie Locali, per ricevere informazioni e, in taluni casi, sostegno agli anziani per l'Emergenza Caldo.**

<b>EMERGENZA CALDO: sportello telefonico</b>			
<b>Azienda Sanitaria Locale</b>	<b>N° Telefonico</b>	<b>Orari Sportello telefonico</b>	<b>Responsabile attività di informazione</b>
<b>Provincia di Bergamo</b>	N° verde: 800 002233	dal lunedì al venerdì: 9,00-12,00 13,00-17,00 sabato e domenica: il numero verde è in link con il centralino della Guardia Igienica	Raffaele Paganoni - Responsabile Area Sanità Pubblica
<b>Provincia di Brescia</b>	N° verde 800 322525	8,00 - 17,00 tutti i giorni della settimana. Per le restanti fasce orarie sarà attiva la segreteria telefonica	Fiorenza Comincini
<b>Provincia di Como</b>	N.° verde 800 004341	tutti i giorni (sabato e domenica inclusi) dalle ore 10,00 alle ore 17,00	Manuela Alunni
<b>Provincia di Cremona</b>	N° verde AUSER 800 995988	dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 20.	Operatore AUSER
<b>Provincia di Lecco</b>	N° verde fragilità: 800 465328	dal lunedì al venerdì dalle 9,00 alle 12,00	Balatti Mozzanica Corinna - Responsabile delle professioni socio-sanitarie del Dipartimento della Fragilità
<b>Provincia di Lodi</b>	N° verde 800 426616	dal lunedì al venerdì dalle 11.30 alle 12.30	Annamaria Belloni (in orario di lavoro)
<b>Provincia di Mantova</b>	Il callcenter è funzionante dal 27 giugno al 2 settembre 2005 N.° 800360360	24/24 (risposta diretta di un operatore ASL dal lunedì al venerdì dalle ore 8,00 alle ore 13,00 e dalle 14,00 alle 18,00; servizio di Segreteria telefonica le altre fasce orarie)	Silvana Negrini
<b>Provincia di Milano 1</b>	N° verde: 800 671671	da lunedì a venerdì dalle 9,00 alle 17,00	Linda Bottaro
<b>Provincia di Milano 2</b>	N° tel. 02 92654710 Centro di Consultazione per i Servizi Territoriali (il numero è il punto di riferimento, durante tutto l'anno, per i servizi e le necessità della popolazione anziana e costituirà informativa anche per emergenza caldo.	8,30 - 16,30 dal lunedì al venerdì	Maria Corradini
<b>Provincia di Milano 3</b>	N° verde: 800 008300 e-mail centrovore@tiscali.it	7 giorni su 7 24 ore su 24	Daniele Repetto
<b>Città di Milano</b>	N.° verde 800293464 (in accordo con il Comune di Milano)	Tutti i giorni fino al 31 agosto, dalle 10 alle 18	Savina Bordoni - Direttore Sanitario Salvatore Tagliata - Direttore Sociale
<b>Provincia di Pavia</b>	N° verde: 800 034933	dal lunedì al venerdì: 8,30-12,30 13,00-15,30 nei giorni festivi, prefestivi e nelle ore notturne il numero verde fornisce messaggio registrato con indicazione di rivolgersi al numero della Centrale Operativa della Continuità Assistenziale	Adele Rea - Direttore del Distretto Pavese
<b>Provincia di Sondrio</b>	<b>DISTRETTO SONDRIO:</b> Tel informatico: 0342 555786 - 0342 555829	dal lunedì al venerdì: 9,00-12,30 14,00-16,00	Paolo Proli - Servizio Anziani



**EMERGENZA CALDO: sportello telefonico**

<b>Azienda Sanitaria Locale</b>	<b>N° Telefonico</b>	<b>Orari Sportello telefonico</b>	<b>Responsabile attività di informazione</b>
<b>Vallecamonica Sebino</b>	Tel. 0364 329406 e-mail: assi.anziani@aslvallecamonicensebino.it		Chiara Fiorini - Assistente Sociale
	Tel. 0364 329391 e-mail: distretto@aslvallecamonicensebino.it		Ivana Lascioli - Direttore di Distretto
<b>Provincia di Varese</b>	N° verde: 800 455664	24 h	Silvano Omarini tel 0332 277342 e-mail omarinis@asl.varese.it