

# COME PROTEGGERSI DALLE ONDATE DI CALDO

## GIORNATE CALDE – SANGUE FREDDO

Le ondate di caldo rappresentano un problema per le persone di ogni età.

Gli anziani e le persone che necessitano di assistenza sono tuttavia più a rischio: durante i periodi particolarmente caldi devono essere aiutati e sorvegliati.

Facciamo appello alla vostra solidarietà: tutti dobbiamo preoccuparci della salute delle persone anziane durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

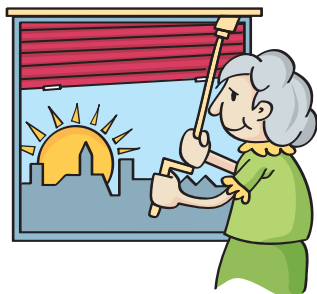
## TRE REGOLE D'ORO PER LE PERSONE ANZIANE E BISOGNOSE DI ASSISTENZA

### 1 NON AFFATICARSI

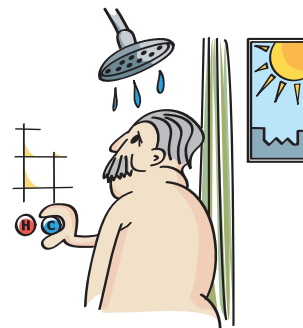


- Restare a casa riducendo al minimo l'attività fisica

### 2 RIPARARSI DAL CALDO E RINFRESCARSI



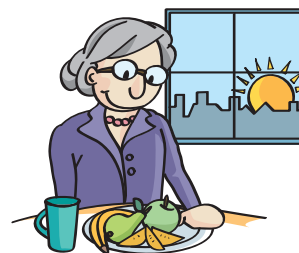
- Di giorno chiudere le finestre e le persiane/tapparelle/tende
- Di notte arieggiare
- Indossare indumenti larghi, chiari e leggeri
- Rinfrescarsi con docce fredde, pezzuole bagnate su fronte e nuca, impacchi refrigeranti su braccia e polpacci, pediluvi e maniluvi freddi



### 3 BERE MOLTO E MANGIARE LEGGERO



- Bere bevande fresche (almeno 1,5 l al giorno) a intervalli regolari, anche quando non si ha sete
- Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, insalata, verdura e latticini. Badare ad assumere sale in quantità sufficiente



#### POSSIBILI CONSEGUENZE DEL CALDO:

spossatezza, disorientamento, vertigini, nausea, crampi muscolari  
**Reagire immediatamente!** Dare da bere, rinfrescare il corpo, chiamare il dottore.

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Nel quadro delle attività di informazione «Come proteggersi dalle ondate di caldo» dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e dell'Ufficio federale dell'ambiente (UFAM) [www.canicule.ch](http://www.canicule.ch), © 2011

Distribuzione: UFCL, Vendita delle pubblicazioni federali, CH-3003 Berna [www.pubblicazionifederali.admin.ch](http://www.pubblicazionifederali.admin.ch)  
Numero d'ordinazione: 311.301.i

UFSP GP 8.12 10'000 d, 5'000 f, 2'000 i 30EXT12..



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM