

Il caldo può essere un rischio per la salute soprattutto **in caso di:**

**Età avanzata** (soprattutto nelle donne)

**Vivere soli**

**Malattia cronica** (es. cardiovascolare, diabete, demenza, insufficienza renale)

**Uso di farmaci che possono peggiorare gli effetti del caldo** (es. diuretici, antiipertensivi, antidepressivi, lassativi)

**Scarsa autosufficienza**

## COME RINERESCARSI VELOCEMENTE



Spostarsi in un luogo fresco e ventilato

Togliere gli abiti in eccesso, comprese scarpe e calzini



Assumere una posizione distesa con le gambe sollevate rispetto al cuore

Bere acqua e raffreddare il corpo bagnandolo con acqua fresca o applicando degli impacchi freddi



Se i sintomi non migliorano chiamare il medico curante o il numero di emergenza sanitaria

È importante informarsi sul rischio ondate di calore nei **bollettini giornalieri** disponibili su:  
[www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo)

Sito web del  
Ministero della Salute  
[www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo)

APP Caldo e Salute  
(disponibile su Play Store)

Sito web del Dipartimento di  
Epidemiologia del SSR Lazio  
ASL Roma 1  
[www.deplazio.net](http://www.deplazio.net)



QUEST'ESTATE  
**PROTEGGIAMOCI**  
DAL CALDO



**D/EP/Lazio**  
Dipartimento di Epidemiologia SSR



SISTEMA SANITARIO REGIONALE

## QUALI SONO I SINTOMI



Durante l'ondata di calore, la presenza di alcuni di questi sintomi può indicare un **disturbo associato al caldo**:

### **Disidratazione**

- forte sudorazione e sete
- cute e mucose secche
- ridotta diuresi, urina scura

### **Crampi muscolari, edemi alle gambe, svenimenti, vertigini**

### **Stress da calore**

- malessere, tachicardia
- nausea, vomito
- cefalea, confusione

### **Colpo di calore**

- cefalea, tachicardia
- iperventilazione
- febbre
- aritmie, shock

Le persone di età avanzata hanno un ridotto stimolo della sete e una termoregolazione meno efficace. Pertanto hanno una **minore capacità di difendersi dal caldo**, soprattutto se vivono sole o se si trovano in uno stato di ridotta mobilità.

- Bere **acqua** più spesso e seguire una dieta ricca di **frutta e verdura**. Evitare alcol e caffè e moderare il consumo di bevande zuccherate.
- **Rinfrescarsi** bagnandosi con acqua fresca.
- Utilizzare **creme solari** ad alta protezione e indossare **abiti comodi** e in fibre naturali.
- Mantenere la **casa fresca** usando tende e tapparelle e se disponibile un climatizzatore o un ventilatore usato correttamente e aprire le finestre durante le ore notturne.
- Fare attenzione alla **corretta conservazione degli alimenti deperibili** (es. latticini, carne) e dei farmaci.
- **Pianificare la giornata** programmando le attività più pesanti (es. stirare) e le uscite all'aperto (es. commissioni, passeggiata in un parco) nelle ore più fresche, evitando le strade trafficate.
- Portare con sé una **bottiglia di acqua** e rimanere all'**ombra** il più possibile.
- Chiamare il **medico curante** o il **numero di emergenza sanitaria** in caso di peggioramento delle condizioni di salute o in presenza dei sintomi delle malattie associate al caldo. Non sospendere autonomamente le terapie in corso.