

COME PROTEGGERSI DAL CALDO – RACCOMANDAZIONI

Per tutta la durata del caldo estivo, attenetevi alle raccomandazioni delle istituzioni sanitarie locali

Rinfrescate la vostra abitazione

- **Cercate di rinfrescare la zona in cui vivete.** Misurate la temperatura nella vostra abitazione fra le ore 8.00 e le ore 10.00, alle 13.00 e di notte dopo le 22.00. L'ideale sarebbe mantenere la temperatura sotto i 32°C nelle ore del giorno e sotto il 24°C di notte. Ciò è particolarmente importante per i bambini, per le persone che hanno più di 60 anni d'età o per coloro che soffrono di problemi cronici di salute.
- **Approfittate dell'aria fresca notturna** per rinfrescare la vostra casa. Durante la notte lasciate aperte tutte le finestre o le saracinesche fino alle prime ore del mattino, quando la temperatura esterna è più bassa (quando ciò è possibile).
- **Diminuite la quantità d'aria calda all'interno dell'abitazione o della casa.** Di giorno chiudete le finestre e le saracinesche (se le avete), specialmente quelle rivolte verso il sole. Spegnete tutte le luci artificiali e il maggior numero possibile di apparecchi elettrici.
- **Mettete dei ripari** e delle tende sulle finestre rivolte al sole mattutino o pomeridiano.
- **Appendete degli asciugamani bagnati** per rinfrescare l'aria nella stanza, ma non dimenticate che questi fanno aumentare l'umidità.
- Se avete un impianto di raffreddamento (aria condizionata) chiudete le porte e le finestre per non spendere più energia del necessario.
- **I ventilatori elettrici** possono dare sollievo e rinfrescare, ma se la temperatura supera i 35 °C, non preverranno il manifestarsi di malattie legate al caldo. È importante bere abbastanza liquidi.

State lontani dal caldo

- **Rifugiatevi nella stanza più fredda** della casa, in particolare di notte.
- Se non riuscite a mantenere fresco il vostro appartamento/la vostra casa, **trascorrete 2-3 ore al giorno in un luogo fresco** (per esempio un edificio pubblico rinfrescato con aria condizionata).
- **Evitate di uscire** nelle le ore più calde del giorno.
- **Evitate lavori fisici pesanti.** Nel caso in cui dobbiate fare dei lavori pesanti, fatelo nel periodo più fresco della giornata, solitamente di mattina, fra le 4.00 e le 7.00.
- **Cercate i luoghi all'ombra.**
- **Non lasciate bambini o animali domestici nell'automobile parcheggiata.**

Rinfrescate il corpo e bevete liquidi a sufficienza

- **Fate la doccia o il bagno con acqua tiepida**, oppure avvolgetevi in asciugamani freddi e bagnati, rinfrescatevi con una spugna bagnata, bagnate i piedi con acqua fredda, ecc.
- **Vestite indumenti leggeri, larghi dai colori chiari** fatti con materiali naturali. Se uscite di casa, indossate un cappello a falda larga o un berretto e degli occhiali da sole.

- **Usate lenzuola fresche**, possibilmente senza cuscino per evitare che il calore si accumuli.
- **Bevete regolarmente** e evitate l'alcool e le bibite con troppa caffeina e zucchero.
- **Mangiate spesso e poco.** Evitate cibi ricchi di albumine.

Aiutate il prossimo

- **Visitate la famiglia, gli amici e i vicini di casa** che trascorrono la maggior parte del tempo da soli. Le persone sensibili potrebbero aver bisogno di aiuto durante le giornate calde.
- **Parlate con la vostra famiglia dell'ondata di caldo.** Ogni membro della famiglia deve sapere quali misure protettive intraprendere secondo il suo stato di salute.
- **Se qualcuno che conoscete è a rischio, aiutatelo** affinché riceva consigli e sostegno. Le persone anziane e i malati che vivono da soli, vanno visitati almeno una volta al giorno.
- **Se assumono farmaci, verificate con il medico curante** qual è l'influsso che essi possono avere sulla termoregolazione corporea e l'equilibrio dei liquidi nel corpo.
- Frequentate corsi di pronto soccorso per imparare che fare in caso di colpi di calore e altre situazioni d'emergenza: è necessario sapere come reagire.

Se avete problemi di salute

- **Conservate le medicine a una temperatura sotto i 25 °C o in frigorifero (nelle istruzioni per l'uso del farmaco leggete le istruzioni sulla sua conservazione).**
- **Chiedete consigli al medico**, in caso di malattia cronica o di assunzione di più farmaci.

Se vi sentite male o o qualcuno vicino a voi non sta bene

- **Cercate aiuto** se sentite giramenti di testa, debolezza, vi mancano le forze o se siete molto assetati e avete un forte mal di testa, recatevi al più presto nella stanza più fredda e misuratevi la temperatura;
- **Bevete acqua o succo di frutta per recuperare i liquidi;**
- **Calmatevi e distendetevi in una stanza fresca.** Se sentite crampi, nella maggior parte dei casi alle gambe, alle mani o alla pancia, spesso dopo aver lavorato o esservi esercitati quando la temperatura è molto calda, bevete liquidi che contengono elettroliti. Nel caso che i crampi persistano per più di un'ora, è necessario chiedere aiuto al medico;
- **Consigliatevi col medico** in caso di altri disturbi o se i disturbi descritti durano di più.

▲ Se un membro della vostra famiglia o le persone da voi assistite hanno la pelle calda o sono in stato di delirio (pronunciano parole incomprensibili e sono irrequieti), hanno crampi e/o sono senza sensi, chiamate subito il medico o l'ambulanza. Mentre state aspettando il medico mettete la persona in posizione orizzontale, sollevatele le gambe e i fianchi e iniziate a raffreddarle il corpo dall'esterno con impacchi freddi al collo, alle ascelle e all'inguine, usando un ventilatore e spruzzando sulla pelle dell'acqua alla temperatura di 25–30°C. Misurate la temperatura corporea. Non somministrate aspirine. Le persone in stato d'incoscienza vanno distese su un fianco.

Fonte: <http://www.euro.who.int/>

Numeri di telefono importanti:

- Pronto soccorso – **194** (per tutta la Croazia)
- Centro **112** – opera come centro unico di comunicazione per tutti i tipi di **situazioni d'emergenza**.

Vedi: www.zdravlje.hr; www.hzjz.hr; www.srcana.hr; www.cezih.hr;