

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte e rinfresca l'ambiente in cui soggiorni. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
- 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. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 17.00).
- 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 irritazione, pruriti e arrossamenti.
- In caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o calore, per abbassare la temperatura corporea, bagnati subito con acqua fresca. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
- Ricorda di bere molto.

## CONSIGLI ALIMENTARI

### CIBI E BEVANDE DA ASSUMERE CON PRUDENZA

Fritti, insaccati, cibi piccanti perché sono cibi elaborati.

Birra e alcolici, perché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione  
Caffè.

### CIBI E BEVANDE DA PRIVILEGIARE

Frutta e Verdura consumata in abbondanza apporta acqua e vitamine e sali minerali .

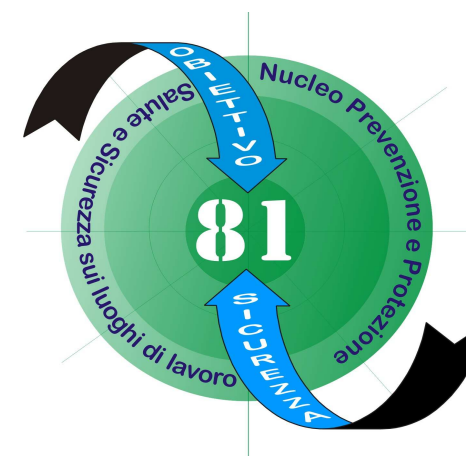
Pesce il consumo è consigliato.

Pasta e riso consumati con moderazione saziano senza appesantire.

Gelati da preferire quelli alla frutta.



**Provincia Autonoma di Trento**  
Servizio Edilizia Pubblica e Logistica  
Nucleo di prevenzione e protezione



## Emergenza caldo estivo

Le ondate di calore eccessivo possono nuocere alla salute e rendere faticosa anche l'attività lavorativa.

Ecco alcuni consigli pratici per la stagione estiva.

Servizio Edilizia Pubblica e Logistica  
Nucleo Prevenzione e Protezione  
Via Dogana, 8  
38122 - Trento  
Tel. 0461 - 496851  
Nucleosicurezza626@provincia.tn.it

## Pericoli più frequenti

1. TEMPERATURA ELEVATA
2. ESPOSIZIONE DIRETTA AL SOLE
3. UMIDITA' ELEVATA

### 1) TEMPERATURA ELEVATA

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

**Effetto: EDEMI DA CALORE**

**Il caldo è un pericolo se:**

La temperatura esterna supera i 32 gradi

- L'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- La temperatura in casa supera quella esterna

**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 passeggiate.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

**Cosa NON fare**

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

### 2) ESPOSIZIONE DIRETTA AL SOLE

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

**Effetto: 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 possibilmente fresco e ventilato con le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa.
- Fare impacchi con acqua fresca..
- Dare da bere acqua fresca, anche aggiunta di sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi.

**Cosa NON fare**

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

### 3) UMIDITA' ELEVATA

Umidità oltre il 70%, ridotta ventilazione e temperatura superiore ai 27 gradi possono dare luogo a vari disturbi.

**Effetto: COLPO DI CALORE**

**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.

Si può verificare in luoghi chiusi

**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) e 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.

**Cosa NON fare**

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