

# Come proteggersi dalle ondate di

# CALDO



## Chi deve prestare maggiore attenzione alla canicola?

Anche se tutte le persone possono soffrire per le conseguenze del caldo, particolare attenzione va posta alle persone a più alto rischio:

- **Anziani** (>65 anni)
- **Neonati e bambini piccoli**
- **Gestanti**
- **Persone affette da malattie mentali o con ridotte capacità cognitive**
- **Persone affette da malattie circolatorie** (compresa l'ipertensione)
- **Persone che assumono medicinali** (anti-ipertensivi, diuretici, psicofarmaci)

## Cosa si deve fare per proteggersi dalle ondate di caldo?

### • Prima dell'estate

- Verificare il funzionamento di tapparelle, ventilatori e climatizzatori, frigoriferi e congelatori, termometro per la casa
- Informarsi sempre sulle previsioni meteo
- Identificare gli anziani soli, che possono aver bisogno

### • Durante l'estate

soprattutto nelle giornate più calde:

- Chiudere le finestre durante il giorno e arieggiare la notte appena la temperatura esterna lo consente
- Bere più liquidi (in particolare acqua) non aspettando di avere sete per bere
- Prendere pasti leggeri
- Portare vestiti ampi, chiari e leggeri, cappello
- Stare in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti dotati di climatizzatori nelle ore di maggiore insolazione (12.00-16.00)
- Evitare intense attività all'esterno nelle ore di maggiore insolazione (p.es. rinviare le competizioni sportive, riorganizzare il lavoro)
- Astenersi dal bere alcolici

Per le **persone a rischio** vale in particolare:

- Fare doccie e bagni extra
- Far bere molto e spesso i bambini e gli anziani
- Consultare il medico o il farmacista se si prendono medicinali
- Avvisare vicini o i servizi sociali se si deve passare un periodo da soli

- **Se si prevede un periodo di canicola**, la popolazione verrà informata tramite i media

## Quali complicazioni possono sorgere?

Le **maggiori complicazioni** sorgono a seguito di un sistema di termoregolazione (microcircolazione sanguinea e sudorazione) compromesso (p.es. dall'età):

**Colpo di sole**, malessere generale, mal di testa, nausea e sensazione di vertigine, perdita di conoscenza poiché la temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41°C, la pressione arteriosa diminuisce, la pelle appare secca e arrossata perché cessa la sudorazione

**Colpo di calore e collasso di calore**, non legati necessariamente all'esposizione al sole, si possono manifestare anche in ambiente chiuso laddove la temperatura è alta, vi è poca ventilazione e elevata umidità, che non consente all'organismo un'adeguata dispersione del calore corporeo tramite la sudorazione

Oltre a queste patologie serie, sono legate alle alte temperature estive situazioni minori come:

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori (p.es. in caso di varici dovuto al rallentamento della microcircolazione cutanea)
- Congestione (introduzione di bevande ghiacciate in organismo surriscaldato)
- Crampi da calore
- Stanchezza, insonnia, insofferenza



## Dove si possono ottenere informazioni e previsioni?

- Sito internet del Gruppo operativo salute e ambiente: [www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa)
- Infoline GOSA: **091 814 30 40**
- Sito internet di Meteosvizzera: [www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)
- Sito internet dell'Ufficio dell'aria, del clima e delle energie rinnovabili: [www.ti.ch/aria](http://www.ti.ch/aria)
- RSI, Teleticino
- Quotidiani ticinesi



**ti**

Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità  
e della socialità