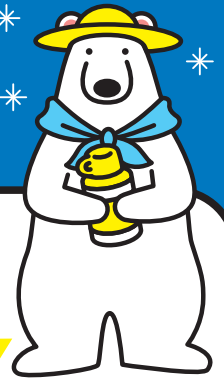
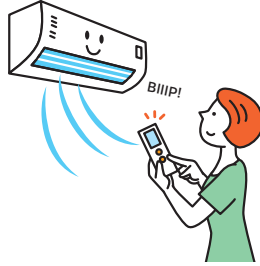


Per prevenire i colpi di calore



Evitare il caldo!

Regolare attentamente la temperatura con un ventilatore o un condizionatore d'aria



Utilizzare tende oscuranti, avvolgibili e bagnare la pavimentazione esterna alla casa



Utilizzare ombrelli parasole e cappelli quando si esce



Nelle giornate di bel tempo, sfruttare le zone d'ombra e fare soste frequenti



Indossare abiti che assorbono l'umidità, si asciugano rapidamente e sono traspiranti



Raffreddare il corpo con bustine refrigeranti, ghiaccio, asciugamani freddi, ecc.



! In caso di "allerta colpi di calore per temperature elevate", evitare il più possibile di uscire ed evitare il caldo

Idratarsi costantemente!

Reintegrare costantemente acqua, sali minerali, ecc., sia dentro che fuori casa, anche in assenza dello stimolo della sete



● Sito di informazioni e materiali per la prevenzione dei colpi di calore

Informazioni e materiali per la prevenzione dei colpi di calore



Anche accessibile da smartphone



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

Per "colpo di calore" si intende una condizione fisiologica in cui, a seguito di una prolungata esposizione alle alte temperature e ad ambienti umidi, il corpo perde progressivamente il proprio equilibrio idrico-salino, la sua funzione termoregolatrice cessa di funzionare bene e la sua temperatura aumenta. Non necessariamente legati all'attività in esterni, i sintomi possono verificarsi anche dentro casa e in assenza di attività, necessitando in alcuni casi l'intervento dell'ambulanza o in altri causando persino il decesso.

Prevenire i danni alla salute causati dai colpi di calore acquisendo una corretta conoscenza del colpo di calore e prestando attenzione ai cambiamenti delle condizioni fisiche e dell'ambiente circostante.



Sintomi del colpo di calore



Se i sintomi non migliorano dopo il primo soccorso, rivolgersi a un istituto medico



Se vi accorgete che qualcuno sembra avere sintomi da colpo di calore (principali misure di primo soccorso)



Trasportarlo in un luogo fresco, come una stanza con aria condizionata o un posto all'ombra ben ventilato



Allentare i vestiti e raffreddare il corpo (intorno al collo, sotto le ascelle, zone inguinali, ecc.)



Idratare con acqua e sali minerali, soluzioni reidratanti orali*, ecc.
*bevande con sali alimentari e glucosio disciolti in acqua



Attenzione!

Se la persona non è in grado di ingoiare o reagisce in modo strano, non esitare a chiamare un'ambulanza!



Avvertenze

La percezione del calore varia da persona a persona

Fattori influenzanti possono essere le condizioni fisiche in quel determinato giorno o il grado di assuefazione alle alte temperature. Importante è fare attenzione alle variazioni del proprio stato fisico.

Prevenire il colpo di calore anche in casa!

È bene calcolare la temperatura interna ed esterna, e intervenire di conseguenza utilizzando ventilatori e/o condizionatori d'aria, anche se non si ha una sensazione di calore eccessivo.

Gli anziani, i bambini e le persone con disabilità sono soggetti particolarmente a rischio!

Circa la metà dei pazienti colpiti da colpo di calore ha più di 65 anni. Negli anziani cala la capacità di percepire il calore e l'idratazione insufficiente, oltre a quella di regolazione del calore interno e quindi devono prestare particolare attenzione. Inoltre, bisogna prestare attenzione ai bambini poiché nei bambini, tale capacità non è ancora pienamente sviluppata.

Idratarsi costantemente



Ministero della Salute,
Lavoro e Assistenza Sociale

ひと、くらし、みらいのために
Ministry of Health, Labour and Welfare