

Chi è particolarmente a rischio?

Questi gruppi di persone possono provare una ridotta sensazione di sete o avere una maggiore necessità di apporto di liquidi:

- Neonati e bambini fino a 4 anni
- Adulti di 65 anni e oltre
- Persone bisognose di cure
- Persone in sovrappeso
- Persone che svolgono lavori fisici molto intensi
- Persone affette da malattie croniche
- Persone con malattie febbrili
- Consumatori di sostanze stupefacenti e alcolici
- Persone affette da demenza
- Persone che assumono determinati farmaci (ad es. antidepressivi, sonniferi, alcuni psicofarmaci, farmaci anti-Parkinson, tranquillanti)

Sintomi legati al colpo di calore: osservate con attenzione le persone che vi circondano:

Hanno un comportamento strano?

Sembrano confuse?

Qual è il colore del loro viso?

Lamentano mal di testa o altri sintomi?



www.lgl.bayern.de

Editore: Ufficio statale bavarese per la salute e la sicurezza alimentare (Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, LGL)
Eggenreuther Weg 43, 91058 Erlangen

Internet: www.lgl.bayern.de
E-Mail: poststelle@lgl.bayern.de
Telefono: 09131 6808-0
Telefax: 09131 6808-2102

Crediti per le immagini: Ufficio statale bavarese per la salute e la sicurezza alimentare (LGL)
Titolo: fotolia.com © grafxart,
immagine esterna sinistra: istockphoto.com © SelectStock,
immagine interna sinistra: panthermedia.net © shalamov,
immagine interna destra: panthermedia.net © shellexx

Edizione: Settembre 2024

© LGL, tutti i diritti riservati
Stampato su carta riciclata al 100%

Questa pubblicazione viene pubblicata gratuitamente nell'ambito delle attività di pubbliche relazioni del Governo dello Stato bavarese. Non può essere utilizzato dai partiti, dai promotori elettorali o dagli operatori elettorali a scopo di pubblicità elettorale nei cinque mesi precedenti le elezioni. Questo vale per le elezioni statali, federali, locali ed europee. In questo periodo, la distribuzione in occasione di eventi elettorali, presso i banchetti informativi dei partiti e l'inserimento, la stampa e l'apposizione di materiale informativo o pubblicitario dei partiti sono una pratica scorretta. È vietata anche la divulgazione a terzi a scopo di pubblicità elettorale. Anche senza fare riferimento a un'imminente elezione, la pubblicazione non può essere utilizzata in modo da essere interpretata come una presa di posizione del governo statale a favore di singoli gruppi politici. I partiti sono autorizzati a utilizzare la pubblicazione per informare i propri membri. Questa pubblicazione è protetta dal diritto d'autore, ma l'utilizzo della pubblicazione per scopi giornalistici - comprese delle sue parti - è espressamente gradito. Si prega di contattare l'editore, che vi supporterà, se possibile, con i dati digitali del contenuto e nell'ottenimento dei diritti di riproduzione. Tutti i diritti riservati. L'opuscolo è distribuito gratuitamente; è vietata la distribuzione a pagamento. Questo opuscolo è stato redatto con grande cura. Tuttavia, non è possibile garantire la correttezza e la completezza di queste informazioni. Non siamo responsabili del contenuto dei siti web esterni.



BAYERN | DIREKT è il vostro filo diretto con il governo dello Stato bavarese. Potete chiamare il numero 089 122220 o inviare un'e-mail a direkt@bayern.de per ottenere materiale informativo e opuscoli, informazioni su temi attuali e fonti internet, nonché informazioni sulle autorità, gli enti responsabili e le persone da contattare presso il governo statale bavarese.



Estate, sole, caldo:
come possiamo proteggere
la nostra salute quando
la temperatura sale



Sintomi che possono verificarsi in caso di calore eccessivo

- Viso fortemente arrossato e caldo
- Mal di testa, sensazione di spossatezza o debolezza
- Nausea, crampi addominali e muscolari
- Sensazione di irrequietezza e confusione non abituale
- Pelle e mucose secche
- Temperatura corporea elevata (superiore a 37,5 °C)

Attenzione: Spesso questa temperatura elevata viene confusa con la febbre da infezione!

Misure immediate contro i colpi di calore

- Raffreddare il corpo, ad esempio con una flanella fredda sulla fronte, sul collo, come impacco sui polpacci
- Bere a sufficienza!
- Cercare l'ombra o un luogo fresco
- Se non ci sono miglioramenti: Consultate immediatamente un medico!

Se voi o altri riscontrate problemi di salute insoliti, come problemi circolatori, mal di testa o vomito, contattate un medico.



Prestate attenzione a quanto segue!

Prendetevi cura di voi stessi e delle persone che vi circondano!

- **Bevete a sufficienza e con regolarità!**
Assicuratevi di assumere abbastanza liquidi ed elettroliti! In caso di temperature particolarmente elevate, è consigliabile bere almeno 1 - 2 litri di liquidi in più al giorno rispetto al solito (ad esempio succhi di frutta o acqua minerale). Evitate le bevande troppo fredde, alcolici, caffè o tè nero.
- **Tenete sotto controllo l'assunzione di farmaci**
Se avete problemi di salute, parlatene con il vostro medico di famiglia per precauzione.
- **Indossate abiti leggeri**
Assicuratevi di indossare abiti leggeri e ariosi e mettetevi sempre un cappello.
- **Assicuratevi di dormire a sufficienza**
Se possibile, riposare a metà giornata e dormire con lenzuola traspiranti.
- **Mantenete la casa fresca**
Ventilate solo quando fuori fa più fresco che dentro casa.
- **Evitate di esporvi al caldo**
Rimanete al riparo dalla luce diretta del sole e rimanete l'attività fisica all'aperto al mattino presto o alla sera tardi.
- **Assicuratevi di usare una protezione solare adeguata**
Usate creme solari con un alto fattore di protezione solare e indossate sempre, ma soprattutto quando fate il bagno, abbigliamento adeguato, ad esempio a una maglietta. Questo vale soprattutto per i bambini!
- **Non utilizzate cosmetici**
I cosmetici e i profumi possono provocare problemi alla pigmentazione in presenza di calore elevato.
- **Scegliete alimenti facilmente digeribili**
Mangiate cibi leggeri, come frutta matura e verdure che tollerate bene.

Importante: Bevete a sufficienza!

Un piano relativo al consumo di bevande può aiutare a tenere traccia di quanti liquidi assumete.

In generale, assicuratevi di bere abbastanza liquidi. Le persone bisognose di cure e gli anziani spesso non hanno sete mentre i bambini si dimenticano di bere.



Suggerimenti per facilitare il rispetto della quantità raccomandata di bevande:

- Bevete insieme ai vostri cari.
- Mettete a disposizione delle bevande ad ogni pasto.
- Mettete a disposizione in modo visibile la quantità giornaliera di bevande.

Ma attenzione!

Un eccesso di liquidi può anche provocare disturbi fisici. Se avete una malattia cronica, chiedete al vostro medico qual è la quantità giusta da bere per voi!