

**RICONOSCERE E
AFFRONTARE LE**

*patologie
da calore*



**Se hai bisogno di aiuto o
di informazioni chiama il
numero di pubblica
utilità della CRI**



Croce Rossa Italiana

**effetto
terra**



LEGAMBIENTE



Quali sono?

1.

L'affaticamento da calore o ipertermia moderata

Si verifica quando il corpo raggiunge temperature molto elevate e l'organismo fatica a regolare la propria temperatura.

2.

Il colpo di calore o ipertermia grave

Si verifica quando, in presenza di alte temperature ed esposizione al sole, l'organismo non riesce più a regolare la propria temperatura.

Sintomi

AFFATICAMENTO DA CALORE

- Temperatura normale o leggermente aumentata.
- Cute fredda, pallida e umida.
- Sudorazione abbondante e sete.
- Mal di testa e crampi muscolari.
- Polso rapido e debole.
- Sensazione di debolezza.

COLPO DI CALORE

- Assenza di sudorazione.
- Pelle secca, arrossata e calda.
- Temperatura corporea elevata ($>40^{\circ}$).
- Nausea, spasmi muscolari, dolori sparsi.
- Confusione e possibile perdita di risposta.

Come intervenire?

AFFATICAMENTO DA CALORE

- **Riposa in un luogo fresco e areato. Se necessario rimuovi i vestiti in eccesso.**
- **Mantieni il corretto reintegro dei liquidi bevendo acqua, tè freddo o bevande sportive.**
- **Raffredda la temperatura corporea immergendo mani e piedi in acqua fredda, applicando impacchi di ghiaccio sul collo, sull'inguine o facendo una doccia fresca.**

COLPO DI CALORE

- **Fai una doccia fresca o immergiti in acqua fresca per circa 15 minuti.**
- **Mantieni la temperatura al di sotto dei 39° usando acqua fredda o impacchi di ghiaccio sul collo e sull'inguine.**
- **Bevi liquidi freschi se possibile addizionati con integratori salini.**

Quando chiamare i soccorsi?



Se stai assistendo una persona con i sintomi da patologie da calore che manifesta anche uno stato di confusione mentale o di perdita di conoscenza, mantieni la calma e chiama il 112 - Numero Unico di Emergenza (NUE) europeo – e segui le istruzioni dell'operatore in linea che attiverà i soccorsi.



**CRESCE IL CALDO
CRESCE LA PREVENZIONE**

**VISITA
WWW.CRI.IT/CLIMAESALUTE**

**E SCARICA
L'OPUSCOLO INFORMATIVO
PER AFFRONTARE LE
ONDATE DI CALORE**



Croce Rossa Italiana



LEGAMBIENTE