

Guida

# **Come combattere le alte temperature: sicurezza durante la stagione calda**

**Valida in Inghilterra**

## **A chi si rivolge questa guida**

Questa guida fornisce consigli rivolti a tutti su come rimanere al sicuro durante la stagione calda.

Chiunque può sentirsi male se ha troppo caldo. Tuttavia, alcune persone corrono un rischio maggiore di ammalarsi gravemente.

È importante seguire queste linee guida per essere pronti ad affrontare il caldo e sapere cosa fare per raffreddare il proprio corpo e la propria casa.

## **Azioni da intraprendere per stare al sicuro quando fa caldo**

Sebbene molte persone apprezzino il clima estivo più mite, il caldo può provocare in alcune persone malesseri dovuti al surriscaldamento (sentire eccessivamente caldo), disidratazione, esaurimento da calore e colpo di calore.

- evitare il sole durante le ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 15.00
- se si ha intenzione di svolgere attività fisica (ad esempio, fare ginnastica o portare a spasso il cane), programmare di farlo durante le ore del giorno più fresche, come la mattina o la sera
- mantenere la casa fresca chiudendo le finestre e le tende nelle stanze esposte al sole
- se ci si reca all'aperto, è bene coprirsi con indumenti adeguati, come un cappello e occhiali da sole, mettersi all'ombra e applicare la protezione solare
- bere molti liquidi e limitare l'assunzione di alcolici

- contattare i familiari, gli amici e i vicini di casa che potrebbero essere più a rischio a causa del calore eccessivo; se voi stessi siete più a rischio, chiedete loro di fare lo stesso per voi
- conoscere i sintomi dell'esaurimento da calore e del colpo di calore e sapere cosa fare nel caso in cui voi o altri ne siate affetti

## **Informazioni su caldo e salute**

Il cambiamento climatico sta già causando temperature più calde nel Regno Unito. Dal 2002, il Regno Unito registra temperature sempre più elevate, questa tendenza è stata confermata anche nel luglio del 2022, quando le temperature hanno superato i 40°C per la prima volta nella storia. Si stima che 2.803 persone di età pari o superiore a 65 anni siano decedute a causa del caldo in Inghilterra nel 2022 e si prevede che il numero di decessi annui legati al caldo possa triplicare entro il 2050.

Il caldo può aumentare il rischio di infarti, ictus, problemi polmonari e altre malattie. Gli anziani, i neonati e i bambini piccoli hanno maggiori probabilità di ammalarsi a causa del caldo, perché il loro corpo ha una minore capacità di regolare la temperatura. Inoltre, le persone affette da patologie preesistenti possono essere maggiormente colpite dagli effetti del caldo.

Molti dei danni legati all'esposizione al caldo possono essere prevenuti se si adottano alcune semplici misure. Durante l'estate, UKHSA collaborerà con il Met Office per emettere avvisi, insieme alle previsioni meteo, qualora le condizioni climatiche siano così calde da avere un potenziale impatto sulla salute delle persone, aiutando così i cittadini a prendere provvedimenti per proteggere se stessi e gli altri.

## **Persone a maggior rischio di malessere durante la stagione calda**

Chiunque può sentirsi male quando fa caldo. Le persone che presentano un rischio maggiore di ammalarsi gravemente sono:

- anziani di età pari o superiore a 65 anni (si noti il cambiamento rispetto alle precedenti indicazioni che prevedevano un'età pari o superiore a 75 anni)

- neonati e bambini di età pari o inferiore a 5 anni
- persone affette da problemi medici preesistenti, in particolare problemi cardiaci, respiratori, demenza, diabete, malattie renali, morbo di Parkinson o problemi di mobilità
- persone che assumono determinati farmaci
- persone con gravi problemi di salute mentale
- persone già malate e disidratate (per esempio a causa di diarrea e vomito)
- persone che soffrono di dipendenza da alcol o droghe
- persone fisicamente attive e che trascorrono molto tempo all'aria aperta, come corridori, ciclisti ed escursionisti
- persone che svolgono professioni che richiedono lavoro manuale o molto tempo all'aria aperta
- persone che vivono senza fissa dimora, compresi coloro che dormono all'addiaccio e coloro che non sono in grado di adattare il proprio alloggio ai cambiamenti climatici, ad esempio chi fa couchsurfing o vive in ostello
- persone che vivono da sole e che potrebbero non essere in grado di badare a se stesse

È necessario continuare a prendere tutti i farmaci prescritti, a meno che un medico non lo sconsigli. In caso di problemi di salute, chiamare l'NHS al numero 111. Alcuni farmaci devono essere conservati a meno di 25°C o in frigorifero, seguendo le istruzioni di conservazione riportate sulla confezione.

Contattare le persone che si ritiene possano essere a rischio e verificare se necessitano di aiuto.

## **Esaurimento da calore e colpo di calore**

L'esaurimento da calore si verifica quando il corpo si surriscalda eccessivamente e non riesce a raffreddarsi. L'esaurimento da calore di solito non richiede l'intervento di un medico d'urgenza se ci si raffredda entro 30 minuti. Se non si interviene adeguatamente al fine di raffreddare il corpo, l'esaurimento da calore può portare a un colpo di calore.

I sintomi più comuni dell'esaurimento da calore includono:

- stanchezza
- debolezza
- sensazione di svenimento
- mal di testa
- crampi muscolari
- sensazione di nausea o vomito
- sudorazione abbondante
- sete intensa

Il colpo di calore si verifica quando il corpo non è più in grado di raffreddarsi e la temperatura corporea diventa pericolosamente alta.

I sintomi più comuni del colpo di calore includono:

- confusione
- mancanza di coordinazione
- battito cardiaco accelerato
- respirazione accelerata o respiro corto
- pelle calda che non suda
- convulsioni

Il colpo di calore è un'emergenza medica. Se si ritiene che qualcuno possa avere un colpo di calore, è necessario chiamare il 999 e cercare di raffreddare la persona.

Per saperne di più sui [sintomi dell'esaurimento da calore e del colpo di calore](#), consultare il sito NHS.UK.

## Come raffreddare il corpo

Come raffreddare il corpo in caso di sintomi di esaurimento da calore:

- spostarsi in un luogo più fresco, come una stanza con aria condizionata o un luogo all'ombra
- rimuovere qualsiasi indumento superfluo, ad esempio giubbotti o calzini
- bere acqua fresca, una bevanda isotonica o reidratante; mangiare cibi freddi e ricchi d'acqua come i ghiaccioli

- applicare acqua fresca con uno spray o una spugna sulla pelle esposta; anche l'uso di impacchi freddi avvolti in un panno e messi sotto le ascelle o sul collo può essere utile

Entro 30 minuti il corpo dovrebbe iniziare a raffreddarsi e ci si dovrebbe sentire meglio.

Se i sintomi sono preoccupanti o peggiorano, rivolgersi a un medico contattando l'NHS al numero 111. In caso di emergenza o sospetto colpo di calore, contattare il 999.

## Prepararsi al caldo

È importante seguire i consigli di questa guida per essere pronti ad affrontare il caldo. Ciò è particolarmente importante per i soggetti ad alto rischio di malessere. Per essere pronti a combattere le alte temperature si consiglia di:

- ascoltare i notiziari e controllare le [previsioni meteo](#) locali, in modo da sapere quando sono previste temperature elevate
- essere informati sul da farsi in caso di possibili ripercussioni su servizi come l'energia elettrica, l'approvvigionamento idrico e i trasporti
- controllare le indicazioni e le [previsioni sull'inquinamento atmosferico](#), poiché quest'ultimo può peggiorare durante la stagione calda e può causare problemi alle persone affette da asma e da altri problemi respiratori
- programmare le proprie attività in modo da evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 15.00

## Stare bene quando fa caldo

Esistono degli accorgimenti per evitare il surriscaldamento del corpo durante la stagione calda. In caso di surriscaldamento, è importante concedere al corpo una pausa dal caldo e adottare misure che lo aiutino a raffreddarsi.

## **Prevenire la disidratazione**

Bere regolarmente liquidi durante la giornata, soprattutto se si svolge attività fisica. La quantità di liquidi da bere deve essere tale da rendere le urine di colore giallo paglierino chiaro.

L'acqua, la spremuta diluita o il latte a basso contenuto di grassi sono ottime scelte. Succhi di frutta, frullati e bibite, invece, possono essere ricchi di zuccheri che disidratano l'organismo. Pertanto, si consiglia di limitare la quantità di succhi di frutta o frullati e di sostituire le bibite zuccherate con bevande dietetiche, senza zucchero o senza zuccheri aggiunti.

Se si esce, portare con sé una borraccia riutilizzabile piena d'acqua. Si consiglia inoltre di portare con sé una quantità d'acqua maggiore per i viaggi con i mezzi di trasporto pubblici o in auto.

L'alcol ha un effetto disidratante sul corpo, quindi è bene scegliere opzioni prive di alcol o alternare le bevande alcoliche con un bicchiere d'acqua.

Se si digiuna durante un'ondata di calore, è importante bere a sufficienza per idratarsi adeguatamente prima del digiuno e seguire le indicazioni per mantenersi freschi e prevenire la disidratazione. Le persone con patologie preesistenti dovrebbero chiedere il parere del medico prima di digiunare.

Per ulteriori informazioni sui [segnali e i sintomi della disidratazione](#), consultare il sito NHS.UK.

## **Protegersi dal sole**

Nel Regno Unito, il sole è spesso abbastanza forte da provocare scottature e i bambini sono particolarmente sensibili ai rischi di un'eccessiva esposizione al sole.

Si consiglia di adottare le seguenti misure per proteggersi dal sole:

- stare all'ombra tra le 11.00 e le 15.00, quando il sole è più intenso
- indossare abiti leggeri, larghi e di colore chiaro, come una camicia a maniche lunghe, pantaloni o gonne lunghe in tessuti a trama fitta
- indossare un cappello a falda larga per proteggere il viso, gli occhi, la testa, le orecchie e il collo

- indossare occhiali da sole avvolgenti o con stanghette larghe per proteggersi dal sole
- applicare generosamente la protezione solare e riapplicarla frequentemente, soprattutto dopo aver fatto il bagno ed essersi asciugati con un telo, poiché entrambe le cose fanno svanire la protezione solare. L'NHS consiglia un fattore di protezione solare (FPS) di almeno 30 e una protezione ultravioletta A (UVA) equivalente a 4 o 5 stelle

Per ulteriori informazioni sulla [protezione solare e sulla sicurezza al sole](#), incluso come applicare la protezione solare, consultare il sito NHS.UK.

### **Limitare l'attività fisica intensa**

Se possibile, limitare l'attività fisica intensa durante le ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 15.00. Se si desidera svolgere attività fisiche, come l'esercizio fisico o il giardinaggio, è consigliabile programmarle al mattino o alla sera, quando fa più fresco.

I bambini non dovrebbero svolgere attività fisiche faticose nelle giornate molto calde.

### **Evitare gli spazi chiusi e caldi**

Gli spazi piccoli e chiusi, come le auto in sosta, possono diventare estremamente caldi in breve tempo. Assicurarsi che i neonati, i bambini, gli anziani e gli animali domestici non vengano lasciati soli all'interno di automobili in sosta o altri spazi chiusi.

Assicurarsi che i bambini in carrozzina o passeggino siano all'ombra utilizzando un parasole. Accertarsi che il bambino riceva un flusso d'aria adeguato e non sia eccessivamente coperto da indumenti. Inoltre, è necessario controllare regolarmente il bambino per prevenirne il surriscaldamento. Ulteriori informazioni su [come proteggere i bambini dal sole](#) sono disponibili su NHS.UK.

## **Mantenere la casa fresca**

Le case possono surriscaldarsi e risultare spiacevoli durante le stagioni più calde, soprattutto quando si cerca di dormire. Pertanto, si consiglia di adottare le seguenti misure per mantenere la propria casa fresca:

- chiudere le veneziane e le tende delle finestre esposte alla luce diretta del sole durante il giorno
- se si dispone di persiane o tende da sole esterne si consiglia di chiuderle
- spostarsi in una zona più fresca della casa, soprattutto per dormire
- aprire le finestre (in sicurezza) quando l'aria è più fresca all'esterno che all'interno, ad esempio durante la notte, cercando di far circolare l'aria all'interno dell'abitazione
- utilizzare ventilatori elettrici se la temperatura dell'aria è inferiore a 35°C, ma non puntare il ventilatore direttamente sul corpo perché potrebbe causare disidratazione
- controllare che il riscaldamento sia spento
- spegnere le luci e le apparecchiature elettriche non in uso
- recarsi all'esterno dell'abitazione se fa più fresco fuori all'ombra

Gli edifici pubblici come luoghi di culto, biblioteche locali o supermercati potrebbero essere più freschi della propria casa. Pertanto, se si trovano nelle vicinanze, si consiglia di recarsi in uno di questi luoghi per rinfrescarsi.

## **Nuotare in sicurezza**

Le piscine, i fiumi, i laghi o il mare possono essere un modo divertente per rinfrescarsi quando il clima è caldo, ma i mesi estivi sono anche associati a un aumento degli incidenti per annegamento.

I seguenti consigli possono aiutare a garantire la sicurezza durante il nuoto:

- controllare sempre le indicazioni e gli avvertimenti presenti su eventuali cartelli di sicurezza
- entrare in acqua solo in zone presidiate dai bagnini
- non entrare mai in acqua dopo aver bevuto alcolici
- indossare un aiuto al galleggiamento o un giubbotto di salvataggio se si svolge un'attività in acqua o in riva al mare, come la nautica o la pesca

- tenere a mente che le acque libere possono essere molto più fredde di quanto sembrano, il che può portare a uno [shock da acqua fredda](#)
- uscire dall'acqua non appena si inizia a sentire freddo
- nuotare parallelamente alla riva e non in direzione opposta a essa
- nuotare sempre in compagnia, in modo da potersi aiutare a vicenda
- consultare [Swimfo](#) per scoprire i dettagli sulla qualità delle acque di balneazione in base al nome o all'ubicazione

Maggiori informazioni su [come nuotare in sicurezza durante la stagione estiva sono disponibili sul sito della Società reale di salvataggio](#) (Royal Life Saving Society - RLSS).

## Ulteriori informazioni e supporto

È importante ricordarsi di prendersi cura della propria salute mentale, oltre che di quella fisica e di chiedere sostegno se necessario. Esistono risorse di supporto e informazione che possono essere d'aiuto. Il servizio di assistenza per la salute mentale [Ogni mente conta](#) (Every Mind Matters) offre molte indicazioni utili a riguardo.

Il proprio [comune locale](#) può fornire assistenza se si è preoccupati per un amico, un vicino di casa o un membro della famiglia che necessita di un supporto aggiuntivo.