



UK Health
Security
Agency



Affrontare il caldo: come restare al sicuro quando fa molto caldo

Opuscolo Easy Read
(Lettura Facile)



Il caldo: cosa sapere



Il clima sta diventando sempre più caldo. Nel luglio 2022 le temperature hanno raggiunto per la prima volta i 40°C.



Il caldo può causare problemi di salute. Può anche peggiorare condizioni di salute già esistenti.



Il caldo può provocare inoltre:

- esaurimento da calore
- colpo di calore



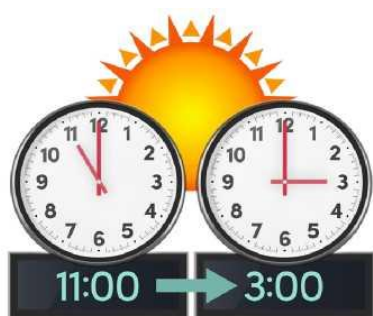
È importante essere preparati. Segui le notizie e le previsioni meteo per restare informato/a.

Proteggiti dal sole



È importante evitare di surriscaldarsi.

Puoi farlo in diversi modi:



- resta all'ombra nelle ore più calde della giornata, tra le 11:00 e le 15:00

- indossa indumenti leggeri e larghi, un cappello a tesa larga e occhiali da sole

- bevi molta acqua ed evita di bere troppo alcol

- applica abbondante crema solare



Controlla che sulla confezione sia indicato **30+ UPF** (Fattore di Protezione dai Raggi Ultravioletti). Un fattore di protezione superiore a 30 offre una protezione ancora maggiore.

Come rinfrescarsi



Se senti troppo caldo, puoi fare alcune cose per abbassare la temperatura corporea:

- spostati in un luogo più fresco
- togli gli indumenti in eccesso, come una giacca o i calzini



- bevi bevande fredde o mangia ghiaccioli
- spruzza acqua fredda sulla pelle



- applica un impacco freddo sotto le ascelle o sulla parte posteriore del collo
- chiudi le finestre o le tende esposte al sole

Persone a rischio



Alcune persone hanno maggiori probabilità di ammalarsi a causa del caldo.
In particolare le persone che:



- hanno più di 65 anni
- hanno 5 anni o meno
- soffrono di patologie croniche



- vivono da sole, sono senza fissa dimora o hanno bisogno di aiuto per prendersi cura di sé
- hanno demenza, problemi di salute mentale o dipendenza da droghe o alcol



- restano in casa durante le ore più calde della giornata

Esaurimento da calore



L'esaurimento da calore si verifica quando il corpo si surriscalda. Di solito non è un'emergenza.

Sintomi dell'esaurimento da calore



- sensazione di stanchezza, debolezza o svenimento

- mal di testa

- crampi muscolari

- nausea o vomito

- sudorazione abbondante

- sete intensa



Rinfrescati il prima possibile.
Segui i consigli indicati a pagina 4.



Se la persona non riesce a rinfrescarsi, l'esaurimento da calore può trasformarsi in colpo di calore.

Colpo di calore



Il colpo di calore si verifica quando il corpo non riesce più a raffreddarsi. Può essere molto pericoloso.

Sintomi del colpo di calore



- confusione
- difficoltà di coordinazione, ad esempio difficoltà a camminare o ad afferrare oggetti
- battito cardiaco o respirazione accelerati
- pelle calda ma senza sudorazione
- convulsioni



999

È un'emergenza!

Chiama il 999!

Poi, prova ad abbassare la temperatura corporea della persona.

Stai al sicuro quando fai il bagno



Fare il bagno in mare, nei fiumi o nei laghi può sembrare un buon modo per rinfrescarsi, ma può anche essere pericoloso!



- presta attenzione ai cartelli di avviso e fai il bagno solo nelle zone sorvegliate dai bagnini
- non allontanarti dalla riva
- non fare mai il bagno dopo aver bevuto alcol
- esci dall'acqua non appena senti freddo: l'acqua libera può causare shock da acqua fredda
- indossa un giubbotto di salvataggio se vai in barca o peschi
- nuota sempre con un'altra persona, così potete aiutarvi a vicenda

Aiuto e consigli



Link alle informazioni sulla salute

[Affrontare il caldo](#)

[Esaurimento da calore e colpo di calore](#)

[Protezione solare e sicurezza al sole](#)

[Proteggere il tuo bambino dal sole](#)



Link per ulteriori informazioni e supporto

Salute mentale: [Every Mind Matters](#)

Se sei preoccupato/a per un/a amico/a, un/a vicino/a o un familiare: [contatta il consiglio comunale locale](#)



Fare il bagno in sicurezza: [Royal Life Saving Society](#)

