

## **A chi è rivolto questo orientamento**

Questo orientamento fornisce consigli a tutti su come rimanere al sicuro durante il caldo.

Chiunque può stare male se ha troppo caldo. Tuttavia, alcune persone sono a rischio maggiore di ammalarsi gravemente.

È importante seguire questo orientamento in modo da essere preparati per il caldo e poter agire per rinfrescare se stessi e la propria casa.

## **Azioni che puoi intraprendere per rimanere al sicuro con il caldo**

Sebbene molte persone apprezzino il clima estivo più caldo, il caldo può causare malessere ad alcune persone attraverso il surriscaldamento (diventare scomodamente caldi), la disidratazione, l'esaurimento da calore e il colpo di calore.

- se hai intenzione di svolgere un'attività fisica (ad esempio esercizio fisico o portare a spasso il cane), pianifica di farla durante i momenti della giornata in cui fa più fresco come la mattina presto o la sera
- mantieni la tua casa fresca chiudendo finestre e tende nelle stanze che sono rivolte verso il sole
- bevi molti [liquidi](#) e limita il consumo di alcol
- controlla familiari, amici e vicini che potrebbero essere a [rischio maggiore](#) di ammalarsi, e se sei a rischio maggiore, chiedi loro di fare lo stesso per te
- conosci i sintomi [dell'esaurimento da calore e](#) del colpo di calore e cosa fare se tu o qualcun altro li avete
- cerca di evitare la luce solare diretta, specialmente tra le 11:00 e le 15:00 quando i livelli UV sono più alti
- se esci durante questo periodo, copriti con abbigliamento adeguato, indossa un cappello a tesa larga e occhiali da sole, cerca l'ombra e applica generosamente la [crema](#) solare e riapplicala frequentemente

## **Informazioni sul caldo e la salute**

Il cambiamento climatico sta già causando temperature più calde nel Regno Unito. Tutti gli anni più caldi mai registrati nel Regno Unito si sono verificati dal 2002, e nel luglio 2022 le temperature hanno superato i 40°C per la prima volta nella storia delle registrazioni. Si stima che 2.803 persone di età pari o superiore a 65 anni siano morte a causa del caldo in Inghilterra nel 2022, ed è previsto che il numero di decessi legati al caldo all'anno possa triplicare entro il 2050.

Il caldo può aumentare il rischio di infarto, ictus, problemi polmonari e altre malattie. Le persone anziane, i neonati e i bambini piccoli hanno maggiori probabilità di ammalarsi a causa del caldo perché i loro corpi sono meno in grado di regolare la temperatura. Le persone con condizioni mediche preesistenti possono anche essere vulnerabili agli effetti del caldo.

Molti dei danni legati all'esposizione al caldo sono prevenibili se vengono adottate alcune semplici azioni. Durante l'estate, l'UKHSA (Agenzia per la Sicurezza Sanitaria del Regno Unito) lavorerà con il Met Office (Ufficio Meteorologico) per emettere avvisi insieme alle previsioni del tempo se il clima è così caldo da poter influire sulla salute delle persone, e vi aiuterà a prendere provvedimenti per proteggere voi stessi e gli altri.

### **Persone a maggior rischio di ammalarsi con il caldo**

Chiunque può ammalarsi quando fa caldo. Le persone che sono a maggior rischio di ammalarsi gravemente includono:

- persone anziane di età pari o superiore a 65 anni (si noti il cambiamento rispetto alle precedenti linee guida di 75 anni di età e oltre)
- neonati e bambini piccoli di età pari o inferiore a 5 anni
- persone con problemi di salute sottostanti, in particolare problemi cardiaci, problemi respiratori, demenza, diabete, malattie renali, morbo di Parkinson o problemi di mobilità
- donne in gravidanza
- persone che assumono determinati farmaci
- persone con gravi problemi di salute mentale
- persone che sono già malate e disidratate (ad esempio a causa di diarrea e vomito)
- persone che soffrono di dipendenza da alcol o droghe
- persone fisicamente attive che trascorrono molto tempo all'aperto come corridori, ciclisti e camminatori
- persone che svolgono lavori che richiedono lavoro manuale o molto tempo all'aperto
- persone senza fissa dimora, compresi chi dorme per strada e coloro che non sono in grado di apportare modifiche alla propria sistemazione abitativa come chi dorme sui divani o vive in ostelli.
- persone che vivono da sole e potrebbero non essere in grado di prendersi cura di sé stesse

Dovresti continuare a prendere tutti i farmaci prescritti a meno che un professionista medico non ti consigli di non farlo. Se hai problemi di salute, chiama il NHS (Servizio Sanitario Nazionale) 111. Alcuni farmaci devono essere conservati a temperature inferiori a 25°C o in frigorifero, seguendo le istruzioni di conservazione riportate sulla confezione.

Controlla chiunque pensi possa essere a rischio e verifica se ha bisogno di aiuto.

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

L'esaurimento da calore si verifica quando il corpo si surriscalda e non riesce a raffreddarsi. L'esaurimento da calore di solito non richiede cure mediche di emergenza se ti raffreddi entro 30 minuti. Se non agisci per raffreddarti, l'esaurimento da calore può portare al colpo di calore.

I sintomi comuni dell'esaurimento da calore includono:

- stanchezza
- debolezza
- sensazione di svenimento
- mal di testa
- crampi muscolari
- 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 comuni del colpo di calore includono:

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

Il colpo di calore è un'emergenza medica. Se pensi che qualcuno abbia un colpo di calore dovresti chiamare il 999 e poi cercare di raffreddarlo.

Puoi trovare maggiori informazioni sui [sintomi dell'esaurimento da calore e del colpo di calore](#) su NHS.UK.

## **Come rinfrescarsi**

Come rinfrescarsi se tu o qualcun altro avete sintomi di esaurimento da calore:

- spostati in un luogo più fresco come una stanza con aria condizionata o un posto all'ombra, evita la luce solare diretta
- rimuovi tutti gli indumenti non necessari come giacca o calzini
- bevi acqua fresca, una bevanda sportiva o reidratante, o mangia cibi freddi e ricchi d'acqua come ghiaccioli
- applica acqua fresca spruzzandola o con una spugna sulla pelle esposta, e usare impacchi freddi avvolti in un panno e posizionati sotto le ascelle o sul collo può anche aiutare

Dovresti iniziare a raffreddarti e sentirti meglio entro 30 minuti.

Se sei preoccupato per i sintomi, o se stanno peggiorando, cerca assistenza medica contattando NHS 111. In caso di emergenza, o se pensi che qualcuno abbia un colpo di calore, chiama il 999.

## **Preparati per il caldo**

È importante seguire i consigli di questa guida per essere preparati al caldo. Questo è particolarmente importante se si è a rischio più elevato di ammalarsi gravemente. Per prepararsi, è possibile:

- ascoltare le notizie e controllare le [previsioni meteorologiche](#) locali in modo da sapere quando è previsto il caldo
- quando è previsto il caldo, pianificare le attività per la mattina presto o la sera, quando di solito fa più fresco
- prestare attenzione ai consigli su cosa fare se servizi come elettricità, forniture idriche e trasporti potrebbero essere interessati
- controllare le [previsioni](#) e i consigli sull'inquinamento atmosferico, poiché l'inquinamento atmosferico può peggiorare durante il caldo e può causare problemi alle persone con asma e altri problemi respiratori

## **Stare bene quando fa caldo**

Ci sono cose che si possono fare per evitare di surriscaldarsi quando fa caldo. Se ci si surriscalda, è importante dare al corpo una pausa dal calore e adottare misure [che aiuteranno a rinfrescarsi](#).

## **Prevenire la disidratazione**

Bere liquidi regolarmente durante il giorno, soprattutto se si è fisicamente attivi. Si dovrebbe bere abbastanza affinché l'urina sia di colore giallo paglierino chiaro.

L'acqua e gli sciroppi diluiti o il latte a basso contenuto di grassi sono buone scelte. I succhi di frutta, i frullati e le bevande analcoliche possono essere ricchi di zucchero che disidrata il corpo. Limitare la quantità di succo di frutta o frullati che si beve e sostituire le bevande analcoliche zuccherate con varietà dietetiche, senza zucchero o senza zuccheri aggiunti.

Se si esce, portare una bottiglia riutilizzabile riempita d'acqua. Portare acqua extra per i viaggi sui trasporti pubblici o in auto.

L'alcol ha un effetto disidratante sul corpo, quindi è una buona idea scegliere opzioni senza alcol o alternare bevande alcoliche con un bicchiere d'acqua.

Se si sta digiunando durante un'ondata di caldo, è importante bere a sufficienza per idratarsi adeguatamente prima del digiuno e seguire le indicazioni su come mantenersi freschi e prevenire la disidratazione. Le persone con condizioni di salute preesistenti dovrebbero consultare un medico prima di digiunare.

È possibile trovare maggiori informazioni sui [segni e sintomi della disidratazione](#) su NHS.UK.

## **Proteggersi dal sole**

Il sole è spesso abbastanza forte nel Regno Unito da causare scottature solari anche quando è nuvoloso. La pelle dei neonati e dei bambini è più sensibile e particolarmente a rischio di danni cutanei causati dal sole.

Adottare le seguenti misure per proteggersi dal sole:

- cercare di rimanere all'ombra tra le 11:00 e le 15:00 quando i livelli di raggi UV sono più alti
- 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 tesa larga per proteggere viso, occhi, testa, orecchie e collo
- indossare occhiali da sole avvolgenti o con stanghette larghe per fornire protezione dal sole
- applicare la crema solare generosamente e riapplicarla frequentemente, soprattutto dopo attività che la rimuovono, come nuotare o asciugarsi con l'asciugamano. Il NHS (Servizio Sanitario Nazionale) raccomanda che questa

dovrebbe avere un fattore di protezione solare (SPF) di almeno 30 e una protezione dai raggi ultravioletti A (UVA) di 4 o 5 stelle

Puoi trovare maggiori informazioni sulla protezione solare [e la sicurezza al sole](#), incluso come applicare la protezione solare, su NHS.UK.

### **Limita l'attività fisica intensa**

Se puoi, limita la quantità di attività fisica intensa che svolgi durante la parte più calda della giornata. Controlla le previsioni meteo locali per vedere quando farà più fresco. Dove possibile, programma di svolgere attività fisiche durante la mattina presto o la sera, quando di solito fa più fresco.

I bambini non dovrebbero prendere parte ad attività fisiche intense nelle giornate molto calde.

### **Evita spazi chiusi e caldi**

Spazi piccoli e chiusi come auto ferme possono diventare pericolosamente caldi molto rapidamente. Assicurati che neonati, bambini, anziani e animali domestici non siano lasciati soli in auto ferme o altri spazi chiusi.

Assicurati che i bambini in passeggini o carrozzine siano protetti dal sole usando un parasole. Assicurati che ci sia un adeguato flusso d'aria, rimuovi qualsiasi indumento in eccesso e controllali regolarmente per assicurarti che non si surriscaldino. Puoi trovare maggiori informazioni su come [mantenere il tuo bambino al sicuro al sole](#) su NHS.UK.

### **Mantieni fresca la tua casa**

Le case possono surriscaldarsi e diventare scomode durante il clima più caldo, in particolare quando stai cercando di dormire. Segui i seguenti passaggi per rinfrescare la tua casa:

- chiudi tende e persiane sulle finestre esposte alla luce solare diretta durante il giorno
- chiudi tapparelle o schermi esterni se li hai
- spostati in una parte più fresca della casa, specialmente per dormire
- aprire le finestre (se è sicuro farlo) quando l'aria esterna sembra più fresca di quella interna, ad esempio di notte, e cercare di far circolare l'aria attraverso la casa
- usare ventilatori elettrici se la temperatura dell'aria è inferiore a 35°C, ma non puntare il ventilatore direttamente sul corpo poiché ciò può portare a disidratazione
- verificare che il riscaldamento sia spento

- spegnere luci e apparecchiature elettriche non in uso
- uscire all'aperto se fuori all'ombra fa più fresco

Edifici pubblici come luoghi di culto, biblioteche locali o supermercati potrebbero essere più freschi della propria casa. Se si trovano nelle vicinanze, considerare di visitarne uno come modo per rinfrescarsi.

### **Rimanere al sicuro quando si nuota**

Piscine, fiumi, laghi o il mare possono essere un modo divertente per rinfrescarsi quando fa caldo, tuttavia i mesi estivi sono anche associati a un aumento degli incidenti di annegamento.

I seguenti consigli possono aiutare a rimanere al sicuro quando si nuota:

- cercare sempre cartelli di avvertimento e indicazioni
- entrare in acqua solo in aree con copertura di bagnini
- non entrare mai in acqua dopo aver bevuto alcol
- indossare un giubbotto di salvataggio o un aiuto al galleggiamento se si svolge un'attività sull'acqua o sul bordo dell'acqua come andare in barca o pescare
- essere consapevoli che l'acqua aperta può essere molto più fredda di quanto sembri, il che può portare a [shock da acqua fredda](#)
- uscire dall'acqua non appena si inizia a sentire freddo
- nuotare parallelamente alla riva, non lontano da essa
- andare sempre a nuotare con qualcun altro in modo da potersi aiutare a vicenda
- controlla [Swimfoto](#) per cercare i dettagli sulla qualità delle acque di balneazione designate per nome o località
- Presta particolare attenzione per proteggerti dai raggi UV (ultravioletti) quando nuoti, poiché l'effetto rinfrescante dell'acqua può fornire un falso senso di sicurezza e i livelli di UV sono più forti a causa dei riflessi sulla superficie. Copri quanta più pelle possibile, applica una crema solare resistente all'acqua e riapplicala regolarmente.

Puoi trovare maggiori informazioni sul [nuoto estivo sicuro presso la Royal Life Saving Society \(RLSS\) \(Società Reale di Salvataggio in Acqua\)](#).

### **Ulteriori informazioni e supporto**

È importante ricordare di prendersi cura della propria mente oltre che del proprio corpo e di ottenere supporto se ne hai bisogno. Ci sono fonti di supporto e informazioni che possono aiutare. Every [Mind Matters](#) fornisce molte informazioni utili.

Il tuo comune [locale](#) può fornire consigli se sei preoccupato per un amico, vicino o familiare che ha bisogno di supporto aggiuntivo.