

Primo soccorso

In caso di malore



Nel caso in cui una persona abbia un malore dovuto al caldo è consigliabile chiamare il 118. Quindi, fate sdraiare la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato. Se la persona perde coscienza, lasciatela sdraiata in posizione supina e provvedete ad un ombreggiamento anche con mezzi di fortuna (asciugamani, teli, etc..).

È consigliabile sbottonare il colletto e la cintura e spogliare la vittima.

Sollevare leggermente verso l'alto (circa 45°) le gambe della persona colpita da malore.

È utile bagnare la fronte della persona colpita da malore con un panno bagnato con acqua fredda. Può tornare utile anche spruzzare acqua fresca sul resto del corpo.

IMPORTANTE:

NELL'ATTESA CHE ARRIVINO I MEDICI DEL 118 NON SOMMINISTRARE ALLA PERSONA COLPITA DA MALORE NE' FARMACI NE' ALCOLICI.



Ecco il decalogo del Ministero della Salute.

1. evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12.00 alle 17.00)
2. vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti ma in particolare modo per chi soffre di bronchite cronica
3. al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore
4. in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea
5. bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono alla disidratazione
6. non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico
7. fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie
8. indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione
9. chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico
10. in vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali



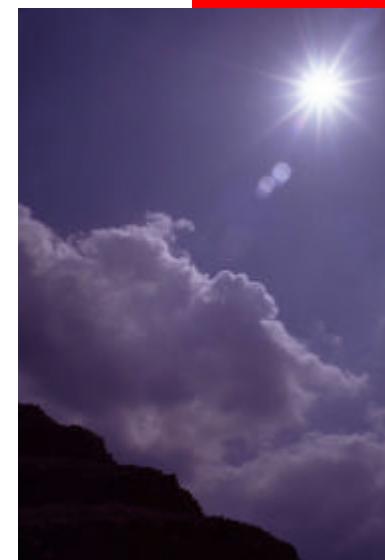
Azienda Unità Sanitaria Locale n. 1

In collaborazione con
la Centrale Operativa 118 Sassari
VIA MONTE GRAPPA, 82 - 07100 SASSARI

www.asl1ss.it

Grafica Ufficio del Portavoce — Direzione Generale

Azienda Unità Sanitaria Locale n. 1



Prevenzione e primo soccorso nelle patologie da caldo

**Azienda Unità Sanitaria Locale n. 1
Centrale Operativa 118
SASSARI**

Centralino tel.: 079/20.61.000

Consigli Generali

Arriva l'estate e il caldo può diventare per molti una vera e propria insidia per la salute. Ecco allora che, con questo breve vademecum, offriamo una serie di consigli generali, soprattutto per quanto riguarda la parte dedicata alla prevenzione, che hanno particolare valenza per i bambini, gli anziani e i soggetti affetti da altre patologie.

CONSIGLI GENERALI



Condizioni di elevata umidità e scarsa ventilazione, infatti, provocano un maggiore effetto delle alte temperature e, quindi, anche una riduzione della dispersione di calore. Si tratta di situazioni che possono determinare manifestazioni di malessere. Tra le più comuni è quella dovuta a calo della pressione arteriosa, a seguito della vasodilatazione, con episodi di

perdita di coscienza transitoria (ad esempio lipotimia). I più esposti sono i soggetti deboli, anziani e bambini, i quali presentano un meccanismo di termoregolazione meno efficiente. In soggetti che presentano anche altre patologie, come insufficienza respiratoria o cardiopatie, è possibile riscontrare un marcato peggioramento delle condizioni cliniche con scompenso.

Come comportarsi

Per sfuggire alla morsa del caldo è importante anche vestirsi in maniera adeguata. È consigliabile indossare abiti leggeri in fibra naturale, ad esempio in lino e cotone. È altrettanto importante evitare l'esposizione diretta al sole



nelle ore più calde ed è sempre meglio coprire il capo con un cappello. Al mare è consigliabile bagnare il capo con acqua. Si possono fare frequenti docce con acqua fredda. È fondamentale bere abbondantemente acqua; vanno bene anche i succhi di frutta, che reintegrano i sali minerali che vengono consumati in gran quantità per l'aumento della traspirazione. Si può aumentare anche il consumo di frutta e verdura, che contengono sali minerali. In caso di malessere, ad esempio durante gli acquisti, cercare di ripararsi in negozi dotati di aria condizionata.



Cosa evitare

Quando il caldo è opprimente è bene evitare l'assunzione e l'abuso di alcolici, perché hanno un effetto vasodilatatore che può potenziare quello del calore. Evitate, inoltre, pasti abbondanti mentre preferite pasti piccoli e cibi di facile digeribilità.

In casa

Se nella propria abitazione non si ha a disposizione l'aria condizionata, è meglio cercare di limitare l'aumento della temperatura e mantenere un discreto livello di ventilazione. Pertanto, è consigliabile evitare l'irraggiamento delle camere nelle ore di esposizione al sole, chiudendo persiane o abbassando le tapparelle. Se, invece, si possiede l'aria condizionata è bene evitare il flusso diretto di aria.



In automobile

Nel caso in cui la propria automobile sia sprovvista di



un condizionatore, è consigliabile evitare viaggi nelle ore più calde della giornata e dopo i pasti; lasciare sempre i finestrini semi-aperti e utilizzare le tendine anti-sole sui finestrini. Se si è in viaggio con il condizionatore attivo, evitare di uscire dall'auto, dove la temperatura è bassa, direttamente all'esterno, dove incide la temperatura risulta essere più elevata. Questo divario di temperatura, anche di pochi gradi, può provocare una vasodilatazione improvvisa e malessere, sino alla perdita di coscienza. Si consiglia, ad esempio, di spegnere il condizionatore qualche minuto prima di arrivare a destinazione. È consigliabile sempre avere con sé una bottiglietta d'acqua.

Attività fisica

Evitare l'attività fisica nelle ore più calde della giornata.

Malore

Una condizione di irrequietezza e uno stato di malessere aspecifico sono, in genere, i primi segnali di malore. Si possono manifestare anche: senso di vertigine (capogiro); cefalea (mal di testa); ronzii agli orecchi; disturbi della vista; nausea; vomito; difficoltà respiratoria; senso di mancamento sino alla perdita di coscienza temporanea.

