

# Consigli per proteggersi dal caldo durante l'epidemia COVID-19

Ogni anno, il caldo è responsabile di problemi di salute per molte persone, specialmente anziani, persone con una malattia cronica, bambini piccoli, lavoratori all'aperto. Il caldo può causare stress da calore e colpo di calore ed aggravare le malattie preesistenti – come le malattie cardiovascolari, respiratorie, renali o psichiche. Gli effetti avversi del caldo sulla salute possono essere contrastati da misure di prevenzione, ma è essenziale che la popolazione continui a proteggersi anche dal rischio di infezione da COVID-19.



## — Freschi e protetti dal caldo —

Quando fa molto caldo, è importante cercare di mantenersi freschi per evitare gli effetti negativi del caldo sulla salute.



### Evita il caldo diretto.

Evita di uscire all'aperto e praticare attività fisica intensa durante le ore più calde. Preferisci le ore più fresche per la spesa e le commissioni. Rimani all'ombra. Non lasciare bambini o animali in veicoli parcheggiati. Se possibile e se necessario trascorri 2-3 ore al giorno in un luogo fresco, mantenendo sempre almeno un metro di distanza dagli altri o indossando una mascherina.



### Mantieni fresca la casa.

Durante il giorno, assicurarsi che i luoghi dove si trascorre più tempo siano mantenuti freschi chiudendo le persiane o altre schermature e limitando l'uso degli elettrodomestici. Apri le finestre durante le ore notturne per rinfrescare la casa. Assicurare un adeguato ricambio di aria è utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus.



### Mantieni il corpo fresco e idratato.

Utilizza indumenti leggeri e lenzuola del letto in fibre naturali. Bevi più spesso, evitando bevande zuccherate, alcoliche e caffè. Rinfrescati bagnandoti con acqua fresca.



### Proteggiti dal caldo anche durante l'epidemia COVID-19.

Evita di esporti al caldo e al sole diretto: le temperature elevate non possono prevenire né curare l'infezione da COVID-19, mentre possono provocare disturbi associati al caldo e ustioni. Proteggi te stesso e gli altri, lavando le mani più spesso o utilizzando gel igienizzanti ed evita di toccarti il viso. Indossa i dispositivi di protezione anche se fa caldo.

Proteggiti dal caldo e supporta familiari, amici e vicini che vivono soli, ad offrendo il tuo aiuto nei giorni più caldi. Se sei a conoscenza di persone a rischio, aiutali ad informarsi sui rischi e sui servizi di assistenza, rispettando le raccomandazioni per proteggersi dal COVID-19.



Alcuni sottogruppi di popolazione, ad esempio gli anziani e chi è affetto da patologie croniche (malattie respiratorie come BPCO e asma, diabete e malattie cardiache), non sono solo suscettibili al caldo ma sono anche più a rischio di complicazioni in caso di infezione da COVID-19.

In presenza di sintomi come debolezza, vertigini, sete intensa, cefalea, cercare aiuto. In un luogo fresco, misurare la temperatura e reidratarsi. Ricorda che la febbre potrebbe essere anche il sintomo di un disturbo dovuto al caldo. Se, passati 30 minuti, la temperatura corporea diminuisce e la persona si sente meglio dopo il periodo di riposo in un luogo fresco, si tratta probabilmente di un effetto del caldo. Se il malessere persiste contattare il medico curante.

In caso di crampi muscolari, è consigliabile spostarsi in un luogo fresco e reidratarsi con una bevanda contenente sali minerali. Cercare aiuto se i crampi durano più di un'ora e consultare il proprio medico curante in caso di sintomi inusuali o persistenti o in caso di febbre. Se una persona presenta disidratazione, convulsioni, perdita di coscienza o delirio, contattare immediatamente un medico o i servizi di emergenza.