



*Ministero della Salute*

**ARRIVA IL CALDO  
COME PROTEGGERCI**





*Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio Relazioni istituzionali, produzione editoriale ed eventi*

Progetto editoriale: Annunziatella Gasparini

Progetto grafico: Massimo Ausanio

Redazione: Alessandra Bellini, Roberta Del Grosso, Ortensia Patrignani, Valeria La Rosa

Consulenza scientifica: Anna Maria De Martino - Ufficio II Direzione generale Prevenzione sanitaria

Stampato presso il Centro stampa del Ministero della Salute: Gianfranco Romani, Davide Piccioni.

---

## INTRODUZIONE

ARRIVA IL CALDO, COME PROTEGGERCI.

I principali fattori di rischio che aumentano la suscettibilità individuale agli effetti delle alte temperature sono: l'età avanzata, la presenza di patologie a carico degli apparati respiratorio e cardiovascolare, patologie psichiatriche e del sistema nervoso centrale e fattori ambientali e sociali come ad esempio condizioni abitative sfavorevoli, vivere in una situazione urbana o metropolitana, vivere da soli, avere un basso reddito o un basso livello socioeconomico. Recenti studi hanno evidenziato un rischio di nascite pre-termine nei giorni con elevate temperature. Oltre agli anziani anche i bambini piccoli sono tra i sottogruppi a maggior rischio, come anche alcune categorie di lavoratori outdoor, come quelli che lavorano nel settore dell'agricoltura.

In relazione a tali evidenze il Ministero della Salute promuove ogni estate una serie di attività a tutela della salute della popolazione più vulnerabile nell'ambito del "Piano Operativo Nazionale della Prevenzione effetti del caldo sulla salute", tra queste iniziative ci sono anche campagne di informazione per la popolazione generale e per i sottogruppi a rischio.

Questo opuscolo vuole fornire semplici ma utili consigli.

---



# 1. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.



## 2. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte).

Se si utilizza l'impianto di aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarlo preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; regolare la temperatura tra i 25°C - 27°C; coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; provvedere alla manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.

### 3. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA

Quando fa molto caldo, la temperatura corporea può innalzarsi provocando sensazioni di disagio, fino a giungere al più grave colpo di calore nelle persone più suscettibili (come ad esempio bambini, anziani, malati cronici). Quando si è accaldati è consigliabile fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnare viso e braccia con acqua fresca. Controllare regolarmente la temperatura corporea di lattanti e bambini piccoli.

### 4. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa. Fare particolare attenzione a mantenere un'adeguata idratazione, bevendo adeguatamente per integrare i liquidi persi con il sudore.



## 5. USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se esci per una passeggiata all'aria aperta, evita le strade trafficate dove i livelli di inquinamento sono più elevati e possono potenziare gli effetti nocivi del caldo. Dopo il particolato, l'ozono è tra gli inquinanti atmosferici più dannosi per la salute per i livelli di tossicità e di concentrazione che possono essere raggiunti nelle giornate più calde. Infatti, questo inquinante, che si forma in presenza di elevato irraggiamento solare, può causare disturbi respiratori ed è pericoloso soprattutto per i bambini asmatici e i malati di bronco - pneumopatia cronico ostruttiva (BPCO).



## 6. LAVORARE ALL'APERTO SENZA RISCHI

Se si svolge un'attività lavorativa all'aperto (come ad esempio agricoltori, giardinieri, operai dell'edilizia stradale, lavoratori edili, etc.), occorre evitare i rischi di disidratazione, colpo di calore e quelli da esposizione intensa alle radiazioni solari alternando momenti di lavoro con pause prolungate in luoghi rinfrescati e utilizzando un vestiario idoneo (abiti leggeri che consentono la traspirazione, copricapo e occhiali da sole) e creme protettive con filtro solare. Inoltre occorre bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi causate dalla traspirazione.




## 7. BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA

Quando fa caldo è consigliato bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti in quanto le elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi potenziali cause di patologie gastroenteriche.

## 8. ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA

Se si entra in un'auto parcheggiata al sole prima di salire aprire gli sportelli per pochi minuti per favorire l'abbassamento della temperatura nell'abitacolo, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza: verificare che non siano surriscaldati. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo. Se vedi un bambino solo in macchina, chiama immediatamente il 112, numero unico europeo per le emergenze, o il 113.

## 9. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI



Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.



## 10. ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO

Quando arriva il gran caldo le persone anziane con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc.) e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:

- consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici);
- segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica;
- non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Anche le donne in gravidanza devono adottare maggiori precauzioni per proteggersi dal caldo. Durante le ondate di calore, infatti, è più elevato il rischio di nascite premature, in quanto il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni ed il parto.

Per quanto riguarda le persone anziane, (specialmente se vivono da sole), è raccomandata un'attenzione particolare: ove possibile è bene aiutarle a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senza tetto in condizioni di grave bisogno).



Per maggiori informazioni è possibile consultare la pagina dedicata sul portale del Ministero della salute

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)

Nel caso di persistenza di situazioni di caldo estremo che costituiscono un rischio per la salute della popolazione, il Ministero attiverà il numero di pubblica utilità 1500. Personale altamente qualificato sarà in grado di soddisfare le richieste di informazione.

---

COMUNICAZIONE DI COPYRIGHT. Copyright ©

Tutti i contenuti disponibili sul volumetto, di cui è titolare il "*Ministero della Salute, Direzione Generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali – Ufficio relazioni istituzionali, produzione editoriale ed eventi,*" sono utilizzabili solo previa autorizzazione; è fatto espresso divieto di effettuarne qualsiasi utilizzazione commerciale; è altresì proibito apportare modifiche ai contenuti presenti nel prodotto medesimo.

È espressamente autorizzata la divulgazione integrale ai fini informativi.

Ai trasgressori saranno applicate le relative sanzioni civili e penali.

Tutti i diritti non espressamente concessi dalla presente nota sono riservati.



# *Ministero della Salute*

*Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei e internazionali  
Ufficio relazioni istituzionali, produzione editoriale ed eventi*

