

Nella nostra Regione le condizioni climatiche sono tali da rendere il problema delle ondate di calore di minor rilievo rispetto ai grandi agglomerati urbani (Milano, Torino, Bologna, Roma e Palermo).

**Il caldo può essere un pericolo se:**

- la temperatura esterna supera i 32-35 gradi
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati)

Queste caratteristiche climatiche rendono critica la risposta termoregolatoria del corpo umano e possono provocare fenomeni patologici di diversa gravità.

Nei paesi occidentali, l'invecchiamento della popolazione è fonte di crescente preoccupazione, essendo proprio gli anziani, soprattutto le persone sopra i 75 anni, i soggetti più fragili nei confronti del caldo estremo.

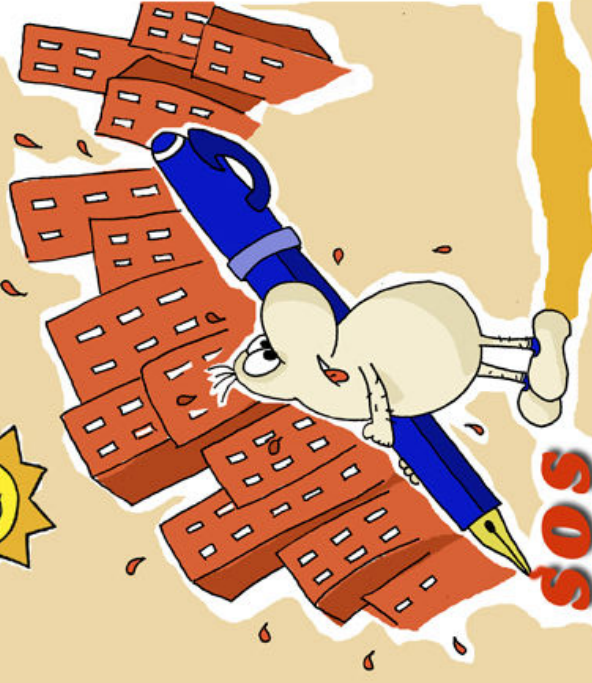
Ma altrettanto vulnerabili sono i neonati e i bambini fino ai quattro anni di età, i malati affetti da patologie cardiovascolari e respiratorie, le persone obese e quelle soggette a disturbi mentali, i soggetti con dipendenza da alcol e droghe.

In tutti questi casi, un'aggravante viene da una condizione di disagio economico e sociale e di isolamento.

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli dell'eccessivo caldo estivo. Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.



# Per un'estate in salute



## Realizzato

dalla Regione Autonoma Valle d'Aosta  
Assessorato alla Sanità,  
Salute e Politiche Sociali

**nell'ambito del Piano di Sorveglianza  
e di Risposta verso gli effetti  
sulla salute di ondate di calore anomalo**

## in collaborazione con

l'Azienda USL della Valle d'Aosta

la Protezione Civile

il Consiglio Permanente degli Enti Locali

il Coordinamento Solidarietà  
Valle d'Aosta (CSV)

la Croce Rossa Italiana  
Comitato Regionale della Valle d'Aosta

# Consigli per difendersi dal caldo

# Per difendere dal caldo la vostra salute

- Evitate di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno



- Fate pasti leggeri, mangiate molta frutta e verdura



- Bevete molta acqua (almeno 2 litri al giorno)

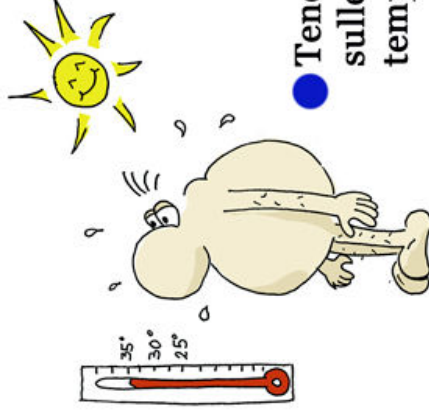
- Evitate di bere alcolici, caffè, bevande molto fredde e gassate. Fate attenzione all'opportuna conservazione dei cibi

- Aprite le finestre dell'abitazione al mattino e abbassate le tapparelle o socchiudete le imposte

- Indossate indumenti non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitate le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti



- Se possibile recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata



- Tenetevi informati sulle previsioni del tempo

- Se abitate da soli e siete anziani o malati, mantenete un contatto giornaliero con una persona di fiducia

Se assumete farmaci o se siete affetti da malattie importanti quali diabete, bronchite cronica, ipertensione, problemi cardio-circolatori, malattie neurologiche:

- non smettete di prendere i vostri farmaci e non cambiate la dose solita senza aver prima consultato il medico
- se vi sentite peggio del solito o avvertite sintomi nuovi come febbre, vomito, diarrea, crampi, mal di testa, spossatezza, rivolgetevi **SUBITO** al vostro medico curante