

Risposta II'Ondata di Caldo

Guida rapida per i medici: valutazione, intervento e consulenza al paziente



Individuare tempestivamente i disturbi da calore

Sintomi comuni dello stress da calore:

Sentirsi poco bene	Sudorazione
Debolezza	Mal di testa
Irritabilità	Vertigini
Affaticamento	Stanchezza
Sete eccessiva	Pelle molto calda

Emergenza medica

Segni di colpo di calore: frequenza cardiaca accelerata, temperatura corporea $>40^{\circ}\text{C}$, assenza di sudorazione, alterazione dello stato di coscienza (confusione, agitazione, perdita di coscienza), vomito, convulsioni



Chiamare il 911



Recarsi in un posto fresco



Rimuovere gli strati in eccesso



Raffredda la pelle



Non lasciare la persona da sola



Individuare le persone a rischio

Dare priorità alle attività di sensibilizzazione e ai controlli sullo stato di salute dei pazienti che presentano una delle seguenti condizioni:

- ☐ **Età o fase della vita:** Anziani (60+); bambini/ragazzi; gravidanza
- ☐ **Salute & funzionamento:** Gravi disturbi mentali; precedenti problemi legati al caldo; patologie croniche; mobilità ridotta
- ☐ **Alloggio & infrastruttura:** Senza fissa dimora; vivendo da soli; assenza di aria condizionata/scarsa ventilazione; accesso limitato all'acqua e a spazi freschi oppure sostegno limitato
- ☐ **Farmaci & sostanze:** Farmaci che aumentano il rischio di colpi di calore (antipsicotici, anticolinergici, litio); alcol/intossicazione; sostanze stimolanti; beta-bloccanti; diuretici; antistaminici



Quando adottare le misure di protezione dal caldo



$>25^{\circ}\text{C}$

Fasce di popolazione ad alto rischio



$>30^{\circ}\text{C}$

Tutte le fasce di popolazione esposte



La risposta del medico: 5 passaggi fondamentali

1. Fornire informazioni sui segni e sui sintomi dei disturbi causati dal caldo e su come intervenire.
2. Elaborare/confermare con il paziente un piano d'azione in caso di ondata di caldo (vedere di seguito gli elementi essenziali della consulenza).
3. Prescrivere e raccomandare l'uso di condizionatori d'aria/ventilatori a coloro che ne hanno diritto*, ad esempio i pazienti beneficiari dei programmi OW, ODSP e ACSD.
4. Aumentare i controlli sul benessere e le forme di sostegno (di persona o online) per i pazienti ad alto rischio durante le ondate di caldo.
5. Prestare attenzione ai farmaci e alle sostanze che aumentano il rischio di colpi di calore e favorire l'accesso a soluzioni per rinfrescarsi

*Per i dettagli sui requisiti di ammissibilità e le indicazioni su come presentare la domanda, scansionare il documento qui sotto



Elementi fondamentali della consulenza al paziente



Ridurre l'esposizione

Organizzare le commissioni nelle ore più fresche; indossare abiti leggeri e comodi; utilizzare una crema solare ($\text{SPF} \geq 15$); evitare attività fisiche intense; inserire delle pause.



Per rinfrescarsi

I ventilatori da soli non sono in grado di abbassare la temperatura corporea centrale. Chiudere le persiane/tende; accendere l'aria condizionata/recarsi in un luogo più fresco; evitare l'uso di apparecchi che generano calore; dormire nella stanza più fresca; fare docce fresche.



Idratare

Cercare di bere 8-12 bicchieri al giorno anche quando non si ha sete (acqua; zuppa o brodo freddo; frutta e verdura ad alto contenuto di acqua); evitare l'alcol.



Manter conexão

Tenersi in contatto quotidianamente; consultare un medico; prestare attenzione agli avvisi di caldo; rivolgersi al pronto soccorso o chiamare il 911 se si manifestano sintomi di colpo di calore.



Scansiona qui
Per ulteriori risorse