



TUTELARSI DALLE ONDATE DI CALORE, TROVA L'INTRUSO

Istruzioni: in ogni gruppo sono indicate 4 azioni: solo tre azioni contribuiscono a mitigare i disagi delle ondate di calore.

Gruppo 1: Comportamenti e abitudini

- A. Bere regolarmente acqua, anche se non si ha sete
- B. Consumare pasti abbondanti e caldi
- C. Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (11-18)
- D. Indossare abiti leggeri e chiari

Gruppo 2: Abbigliamento e riparo

- A. Indossare abiti in fibre naturali, ampi e di colori chiari
- B. Utilizzare cappelli a tesa larga e occhiali da sole
- C. Ricorrere a tessuti sintetici aderenti
- D. Cercare riparo in luoghi freschi e ombreggiati

Gruppo 3: Ambiente domestico

- A. Aprire le finestre di notte per rinfrescare gli ambienti
- B. Utilizzare tende o persiane per bloccare il sole durante il giorno
- C. Lasciare le finestre aperte tutto il giorno per far circolare l'aria
- D. Utilizzare ventilatori o condizionatori con moderazione

Gruppo 4: Cibi e bevande

- A. Consumare frutta e verdura fresca
- B. Bere bevande zuccherate o alcoliche per dissetarsi
- C. Preferire gelati, sorbetti e frullati
- D. Mangiare cibi leggeri e facilmente digeribili

Gruppo 5: Strategie di raffrescamento personale

- A. Applicare impacchi freddi su polsi e collo
- B. Utilizzare vaporizzatori d'acqua sul viso
- C. Consumare rapidamente bevande molto fredde
- D. Fare pediluvii con acqua fresca

Gruppo 6: Gestione dell'esercizio fisico

- A. Sospendere l'attività fisica all'aperto nelle ore centrali della giornata
- B. Ridurre l'intensità e la durata dell'allenamento
- C. Aumentare l'apporto di bevande energetiche zuccherate durante l'attività
- D. Praticare sport in orari freschi (mattina presto o sera tardi)

Gruppo 7: Alimentazione

- A. Preferire zuppe fredde e gazpacho
- B. Mangiare cibi ricchi di sale per compensare la sudorazione
- C. Consumare frutta e verdura ricca di acqua e sali minerali
- D. Evitare fritti e alimenti molto grassi

Gruppo 8: Utilizzo veicoli

- A. Prima di salire su un'auto parcheggiata al sole, aprire le portiere opposte per diminuire la temperatura nell'abitacolo
- B. Verificare il livello del liquido refrigerante dell'auto
- C. Utilizzare il climatizzatore al massimo della potenza in viaggio breve
- D. Parcheggiare all'ombra quando possibile

Gruppo 9: Pelle e igiene personale

- A. Fare docce fresche frequenti senza asciugarsi completamente
- B. Utilizzare creme idratanti ricche per evitare la secchezza cutanea
- C. Cambiare spesso abiti sudati per prevenire irritazioni
- D. Fare attenzione a eruzioni cutanee o arrossamenti

Gruppo 10: Gestione dei farmaci

- A. Conservare i farmaci in frigorifero se indicato sulla confezione
- B. Consultare il medico per eventuali aggiustamenti della terapia in caso di caldo intenso
- C. Interrompere l'assunzione di farmaci diuretici per ridurre la perdita di liquidi
- D. Segnalare al medico sintomi insoliti dopo l'inizio del caldo

Gruppo 11: Lavori all'aperto

- A. Fare pause frequenti in luoghi ombreggiati o freschi
- B. Indossare dispositivi di protezione individuale pesanti e poco traspiranti
- C. Aumentare l'idratazione in modo significativo
- D. Programmare i lavori più pesanti nelle ore meno calde

Gruppo 12: Aspetti sociali e di comunità

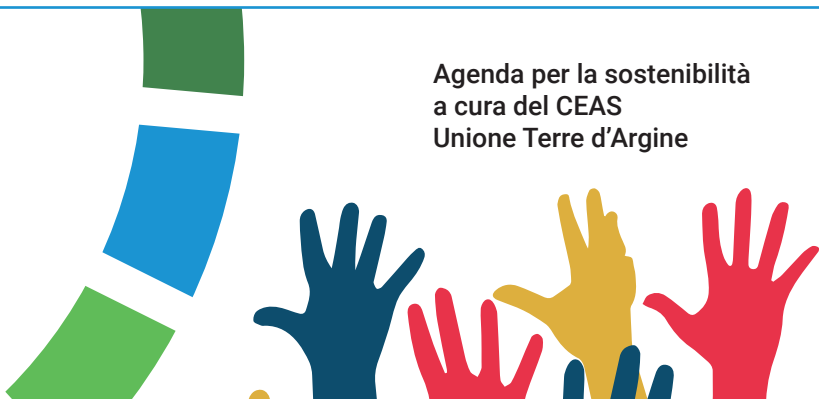
- A. Controllare vicini anziani o persone sole
- B. Partecipare a grandi eventi all'aperto nelle ore di punta del caldo
- C. Offrire aiuto a chi sembra in difficoltà a causa del caldo
- D. Informarsi sui punti di ristoro e rinfresco pubblici

Gruppo 13: Misure per neonati e bambini piccoli

- A. Non coprire eccessivamente il passeggino con teli o coperte
- B. Offrire liquidi più spesso del solito (acqua, latte materno/artificiale)
- C. Vestirli con strati multipli per proteggerli dagli sbalzi termici
- D. Non lasciarli mai soli in auto, anche per pochissimi minuti

Gruppo 14: Attenzione agli anziani soli

- A. Contattare la persona anziana più volte al giorno
- B. Evitare di disturbare la persona anziana durante i periodi di riposo
- C. Aiutare a fare la spesa per evitare uscite nelle ore calde
- D. Conoscere il numero del medico di base o dei servizi di emergenza



SOLUZIONI

Gruppo 1: Comportamenti e abitudini
Intruso: Consumare pasti abbondanti e caldi
 Spiegazione: Mangiare pesante e caldo aumenta la produzione di calore corporeo, rendendo più difficile la termoregolazione e accentuando il disagio in un contesto di calore estivo.
Gruppo 2: Abbigliamento e riparo
Intruso: Ricorrere a tessuti sintetici aderenti
 Spiegazione: I tessuti sintetici aderenti impediscono la traspirazione e intrappolano il calore, peggiorando la sensazione diafa.
Gruppo 3: Ambiente domestico
Intruso: Lasciare le finestre aperte tutto il giorno per far circolare l'aria
 Spiegazione: Durante il giorno, se la temperatura esterna è più alta di quella interna, lasciare le finestre aperte fa entrare l'aria calda, surriscaldando l'ambiente.
Gruppo 4: Cibi e bevande
Intruso: Bere bevande zuccherate o alcoliche per dissetarsi
 Spiegazione: Le bevande zuccherate possono aumentare la disidratazione a lungo termine e non idratano efficacemente. L'alcol, invece, ha un effetto diuretico e può peggiorare la disidratazione e alterare la capacità del corpo di termoregolarsi.
Gruppo 5: Strategie di raffrescamento personale
Intruso: Consumare rapidamente bevande molto fredde
 Spiegazione: Bere bevande molto fredde o ghiacciate troppo rapidamente può causare uno shock termico o crampi allo stomaco, oltre a dare un sollievo temporaneo che può indurre il corpo a "ingannarsi" sulla necessità di disperdere calore.
Gruppo 6: Gestione dell'esercizio fisico
Intruso: Aumentare l'apporto di bevande energetiche zuccherate durante l'attività
 Spiegazione: Le bevande energetiche zuccherate possono contribuire alla disidratazione e non sono l'ideale per reintegrare i liquidi e i sali persi con il sudore durante l'esercizio fisico intenso al caldo.
Gruppo 7: Alimentazione
Intruso: Mangiare cibi ricchi di sale per compensare la sudorazione
 Spiegazione: Sebbene con il sudore si perdano sali minerali, un eccessivo apporto di sale può peggiorare la disidratazione e sovraccaricare i reni. È meglio reintegrare i sali minerali attraverso una dieta equilibrata ricca di frutta e verdura, non aumentando drasticamente l'apporto di sale.
Gruppo 8: Utilizzo veicoli
Intruso: Utilizzare il climatizzatore al massimo della potenza in un viaggio breve
 Spiegazione: Usare il climatizzatore al massimo su un viaggio breve non è efficiente né ideale per la salute. L'aria troppo fredda e il grande sbalzo termico possono causare malesseri di vario tipo. È meglio impostare una temperatura confortevole e non eccessivamente bassa e climatizzare gradualmente.
Gruppo 9: Pelle e igiene personale
Intruso: Utilizzare creme idratanti ricche per evitare la secchezza cutanea
 Spiegazione: Le creme idratanti ricche e dense possono ostruire i pori e impedire la normale traspirazione e dispersione del calore, peggiorando la sensazione di caldo e favorendo irritazioni. È meglio optare per lozioni leggere e non untive, se necessario.
Gruppo 10: Gestione dei farmaci
Intruso: C: Interrompere l'assunzione di farmaci diuretici per ridurre la perdita di liquidi
 Spiegazione: Interrompere arbitrariamente l'assunzione di farmaci diuretici (o qualsiasi altro farmaco) senza consultare il medico può avere gravi conseguenze per la salute. Solo un medico può valutare se e come modificare una terapia in base alle condizioni climatiche e alla salute del paziente.
Gruppo 11: Lavori all'aperto
Intruso: B. Indossare dispositivi di protezione individuale pesanti e poco traspiranti
 Spiegazione: DPI pesanti e poco traspiranti possono intrappolare il calore e aumentare drasticamente il rischio di colpo di calore per i lavoratori all'aperto. È fondamentale che i DPI siano adeguati al caldo, traspiranti e che si integrino con pause e idratazione.
Gruppo 12: Aspetti sociali e di comunità
Intruso: B. Partecipare a grandi eventi all'aperto nelle ore di punta del caldo
 Spiegazione: Le grandi folle in ambienti esterni, specialmente nelle ore più calde, aumentano notevolmente il rischio di malori legati al caldo, a causa dell'alta temperatura, della scarsa ventilazione e della difficoltà di accedere a punti di ristoro.
Gruppo 13: Misure per neonati e bambini piccoli
Intruso: Vestirli con strati multipli per proteggerli dagli sbalzi termici
 Spiegazione: Vestire i neonati e i bambini con strati multipli può causare un surriscaldamento molto pericoloso, dato che non riescono a regolare la temperatura corporea come gli adulti. Devono essere vestiti in modo molto leggero e fresco, proprio come gli adulti.
Gruppo 14: Attenzione agli anziani che vivono soli
Intruso: Evitare di disturbare la persona anziana durante i periodi di riposo
 Spiegazione: È fondamentale controllare regolarmente le persone anziane, specialmente quelle che vivono sole, anche durante i loro periodi di riposo. In caso di ondata di calore, un anziano in difficoltà potrebbe non essere in grado di chiedere aiuto. Meglio "disturbare" e assicurarsi che stia bene.

Gruppo 15: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.
Gruppo 16: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.
Gruppo 17: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.
Gruppo 18: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.
Gruppo 19: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.
Gruppo 20: Strategie di gestione del calore
Intruso: Ignorare i segnali di calore
 Spiegazione: Ignorare i segnali di calore può portare a conseguenze gravi, come colpi di calore o disidratazione. È importante riconoscere i sintomi e agire tempestivamente.