



# Canicola: essere pronti!



CAMPAGNA INFORMATIVA DEL GRUPPO OPERATIVO  
SALUTE E AMBIENTE DEL CANTONE TICINO

I cambiamenti climatici in atto prevedono per i prossimi decenni un aumento della frequenza, dell'intensità e della durata dei periodi di canicola. Le estati torride del 2015 e del 2018 hanno evidenziato che **le ondate di caldo possono costituire un fattore di rischio sanitario per tutti e non solo per i gruppi più vulnerabili**. Per affrontare adeguatamente la canicola e ridurre i rischi per la salute è necessario essere preparati.

## PRIMA DELL'ESTATE: INFORMARSI, PREPARARSI!

- **Installare l'app di MeteoSvizzera per smartphone** e impostarla in modo da ricevere automaticamente le allerte canicola
- **Leggere i volantini e le raccomandazioni sanitarie** pubblicati sul sito cantonale [www.ti.ch/calurasenzapaura](http://www.ti.ch/calurasenzapaura)
- **Essere pronti** per affrontare periodi di canicola prolungati

## DURANTE L'ESTATE: MONITORARE, PROTEGGERSI!

- **Monitorare costantemente la situazione meteorologica** tramite l'app per smartphone e la carta dei pericoli pubblicata sul sito internet di MeteoSvizzera
- **In caso di allerta canicola**, adottare le misure comportamentali, ambientali e organizzative per proteggere la salute e ridurre i rischi sanitari

# Tre regole d'oro per le giornate di calura

Consigli per come trascorrere voi e i vostri cari le giornate più calde in tutta serenità! Le giornate molto calde possono avere delle conseguenze sulla salute. Le persone anziane e i malati (cronici), i bambini piccoli, i neonati e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio.



**Agite in modo previdente:**  
Informatevi sulle allerte canicola su MeteoSvizzera.



## 1 Evitare sforzi fisici



Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



Consumare alimenti contenenti sale dopo aver sudato.



Coprire la pelle con indumenti e applicare regolarmente la crema solare quando si è all'aperto.

## 2 Ripararsi dalla calura e rinfrescarsi



Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole, aerare nelle ore notturne e al mattino presto.



Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi.



Indossare indumenti leggeri con materiali naturali.

## 3 Bere molto, mangiare leggero, regolare i medicinali



Bere regolarmente (almeno 1,5 litri per giorno). Evitare bevande zuccherate o alcoliche.



Consumare frutta e verdura con alto contenuto di acqua. Evitare alimenti grassi e difficilmente digeribili. Consultare un professionista dell'alimentazione.



Chiarire il dosaggio dei medicinali con uno specialista.

### Possibili sintomi legati alla calura

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Secchezza delle fauci
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

### Intervenire tempestivamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Cercare un luogo fresco/all'ombra
- Sdraidarsi
- Rivolgersi al proprio medico o al 144!





# #CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



# H<sub>2</sub>O

**Assumete liquidi  
a sufficienza**



**Rinfrescatevi  
spesso**



**Portate abiti ampi  
di colore chiaro e leggeri**

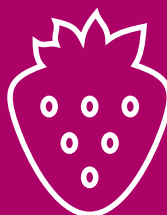


**Limitate le attività  
all'aria aperta**

Donne incinte,  
bambini piccoli,  
anziani  
e i malati  
reagiscono  
in modo  
più sensibile  
alle temperature  
elevate



**Protegetevi  
dall'irradiazione solare**



**Mangiate frutta  
e verdura**

**CHE CALDO!**



**VOGLIA DI UN BAGNO?**

**RICORDA DI...**

**1**

**EVITARE DI TUFFARTI IN  
ACQUA SUBITO DOPO AVER  
BEVUTO ALCOLICI O  
MANGIATO**

**2**

**ENTRARE IN ACQUA  
GRADUALMENTE BAGNANDOTI  
PRIMA VISO, NUCA E  
TRONCO**

**3**

**NON IMMERGERTI  
IN ACQUE CHE SENTI  
MOLTO FREDDI**

# QUALI SONO LE SITUAZIONI A RISCHIO?

DURANTE LE GIORNATE ESTIVE NON VEDIAMO L'ORA DI PRECIPITARCI IN ACQUA PER RINFRESCARCI. QUESTO COMPORTAMENTO PUÒ PERÒ ESSERE RISCHIOSO A CAUSA DELLO SBALZO DI TEMPERATURA A CUI ESPONIAMO IL NOSTRO CORPO

## CHI È A RISCHIO?

TUTTI! ANCHE LE PERSONE IN BUONA SALUTE E ALLENATE

OCCORRE RISERVARE PARTICOLARE ATTENZIONE ALLE PERSONE CON PROBLEMI CARDIOCIRCOLATORI E AI BAMBINI

## QUALI SONO LE CONSEGUENZE?

QUANDO FA MOLTO CALDO, ENTRANDO IN ACQUA BRUSCAMENTE SI PUÒ INCORRERE IN UN COLLASSO O ADDIRITTURA IN UN ARRESTO RESPIRATORIO E/O CARDIACO

SE QUESTO AVVIENE QUANDO SI È ANCORA IN ACQUA, LA CONSEGUENZA È SPESSO L'ANNEGAMENTO