

# Colpo di calore



Espressione comune utilizzata per riferirsi all'ipertermia che si manifesta con un forte aumento della temperatura corporea



## sintomi



assenza di sudorazione



pelle rossa,  
calda, secca



mal di testa  
e vertigini



tachicardia



vomito



perdita di  
conoscenza

## prevenzione



bere molta  
acqua



no alcolici



docce fresche



evitare di passare  
troppo tempo in auto



indossare abiti  
leggeri



evitare l'esposizione  
nelle ore più calde

## chi è a rischio?



anziani

lavoratori  
all'aperto

atleti

animali  
domestici

bambini

## Gioca d'anticipo: proteggiti dal sole

- proteggi gli occhi con occhiali da sole
- trascorri più tempo all'ombra
- metti la crema solare e applicala spesso specialmente al mare e in piscina
- copriti con vestiti protettivi e indossa un cappello a tesa larga o con visiera
- evitare gli allenamenti nelle ore più calde

Se sei anziano trascorri le ore più calde in locali con aria condizionata o dove c'è fresco

In caso di emergenza rivolgerti

- al proprio medico curante - al presidio di Guardia Medica o Turistica più vicina

N. UTILE **112** o direttamente il **118**

