

## PREVENZIONE e TRATTAMENTO DEL COLPO DI CALORE

**OGGETTO: CIRCOLARE CONTENENTE LE MISURE DI TRATTAMENTO E PREVENZIONE E LE DISPOSIZIONI RELATIVE AI RISCHI DI COLPO DI CALORE PER ASSENZA DELLE CONDIZIONI DI BENESSERE IN AMBIENTI MODERATI.**

In virtù della registrazione di temperature molto elevate nelle fasi iniziali e finali dell'anno scolastico si elencano le misure di trattamento e prevenzione da diffondere ai lavoratori.

### PREMESSA

Il colpo di calore è una condizione patologica caratterizzata da un notevole incremento della temperatura corporea (ipertermia) che si verifica quando un individuo viene sottoposto ad un importante stress termico.

A causa dell'elevata percentuale di umidità, il sudore prodotto dall'organismo nel tentativo di mantenere la temperatura corporea a livelli ottimali evapora più lentamente; di conseguenza, il calore non viene adeguatamente disperso. Tutto ciò, unito ad una ridotta o assente ventilazione e alle temperature ambientali elevate, porta all'insorgenza di ipertermia e al colpo di calore.

I sintomi possono consistere in:

Abbassamento della pressione sanguigna e ipotensione;

Sensazione di debolezza;

Vertigini;

Mal di testa;

Disidratazione;

Nausea e vomito;

Crampi dovuti alla mancanza di sali minerali causata dall'intensa sudorazione;

Disorientamento;

Progressiva perdita della lucidità.

Se non prontamente trattato, il colpo di calore può portare anche a collasso e perdita di coscienza, eventi che sono imputabili al calo della pressione sanguigna e alla conseguente diminuzione dell'apporto sanguigno al cervello.

### TRATTAMENTO

#### Cosa fare in caso di Colpo di Calore?

In presenza di un colpo di calore, al fine di scongiurare le conseguenze più gravi, è di fondamentale importanza **intervenire in maniera tempestiva**.

Al comparire di sintomi come sensazione di malessere, sete intensa, crampi, nausea, confusione o svenimento, è necessario chiamare subito i soccorsi sanitari digitando il numero 112 o 118.

Mentre si attende l'arrivo dei soccorsi, è utile cercare di abbassare la temperatura corporea dell'individuo con colpo di calore. In questo senso, è utile **trasportare il soggetto in un luogo fresco e ventilato, sollevargli le gambe** e tentare di **raffreddare il corpo e il capo** mediante l'utilizzo di impacchi freddi con panni bagnati (in particolare a livello di fronte, ascelle ed inguine), o - se possibile - immergendone il corpo in acqua fresca, ma non troppo fredda.

Oltre a ciò, è molto utile:

- Se l'individuo è cosciente, cercare di tranquillizzarlo e farlo restare calmo;
- Sempre, se la persona è cosciente, farle bere piccoli sorsi di acqua fresca e non troppo fredda, oppure bevande arricchite di sali minerali.

## Cosa NON fare in caso di Colpo di Calore

---

Oltre agli stratagemmi che è utile mettere in pratica in attesa dei soccorsi sanitari, è molto importante conoscere anche **quali comportamenti evitare** in presenza di un colpo di calore. Entrando più nel dettaglio, è necessario:

- Evitare di somministrare farmaci antipiretici per abbassare la temperatura corporea senza aver parlato con il medico o con i soccorritori;
- Evitare di strofinare il corpo con alcol: benché consigliato da alcuni, questa pratica è sconsigliata in quanto lo sfregamento del corpo con alcol può determinare un raffreddamento troppo rapido provocando uno sbalzo termico potenzialmente pericoloso.

## PREVENZIONE

### Come prevenire i Colpi di Calore?

---

La prevenzione dei colpi di calore può essere molto più semplice di quanto si pensi. Difatti, è sufficiente adottare comportamenti adeguati che possono essere dettati dal comune buon senso. In questo senso, per prevenire i colpi di calore è utile:

- Indossare abiti comodi e leggeri, preferibilmente in fibre naturali, poiché esse tendono a favorire la traspirazione e a trattenere meno calore rispetto alle fibre sintetiche;
- Assicurarsi un adeguato consumo di acqua allo scopo di mantenersi idratati;
- Fare pasti leggeri e facilmente digeribili;
- Al mattino presto, arieggiare le aule ;