



# COME PROTEGGERSI DAL CALDO DURANTE L'EPIDEMIA COVID-19

## Fuori casa



- Evitare di **esporsi al caldo** e al sole diretto: temperatura e umidità elevate non possono prevenire il rischio di infezione, mentre possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Uscire nelle **ore più fresche**, mantenendo la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Quando disponibili, utilizzare i **gel igienizzanti** per le mani. Indossare i dispositivi di protezione secondo le norme vigenti, anche se fa caldo.
- Recarsi in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata rispettando sempre le **distanze di sicurezza**. Evitare i luoghi affollati.

## In casa



- Assicurare un adeguato ricambio di aria è utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus: la **ventilazione naturale** determina il miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.
- Assicurarsi che le stanze dove si soggiorna più a lungo siano **mantenute fresche**. Se si usa un climatizzatore, effettuare la **pulizia dei filtri** e comunque aerare spesso la stanza.
- Seguire le buone **regole di igiene della casa**, privilegiando detergenti a base di alcol o candeggina per eliminare possibili tracce del virus.

**IN GENERALE, SCEGLIERE UNO STILE DI VITA FISICAMENTE ATTIVO E UNA DIETA SANA. BERE PIÙ SPESSO QUANDO FA MOLTO CALDO E RINFRESCARSI BAGNANDOSI CON ACQUA FRESCA**

## PER CHI È PIÙ VULNERABILE



- I sottogruppi suscettibili al caldo sono più a rischio di complicazioni in caso di COVID-19.
- Restare a casa, sia per proteggersi dal caldo, che per limitare il rischio di infezione.
- Garantire l'assistenza e la continuità delle terapie. Non sospendere le terapie in corso.
- Accertarsi che familiari, amici e vicini vulnerabili che vivono soli abbiano aiuto per la spesa e per i farmaci.

## RICONOSCERE I SINTOMI

### Riconoscere i sintomi COVID-19

- febbre e brividi
- tosse e mal di gola
- difficoltà respiratoria
- riduzione/perdita dell'olfatto e del gusto
- sintomi meno specifici: cefalea, dolori muscolari, debolezza, vomito e/o diarrea



### Patologie associate al caldo

#### Disidratazione

- forte sudorazione e sete
- cute e mucose secche
- ridotta diuresi, urina scura

#### Stress da calore

- malessere, tachicardia
- nausea, vomito
- cefalea, confusione

#### Crampi muscolari, edemi alle gambe, svenimenti, vertigini

#### Colpo di calore

- cefalea, tachicardia
- iperventilazione
- febbre
- aritmie, shock

**RICORDARSI CHE LA FEBBRE PUÒ ESSERE ANCHE IL SINTOMO DI UN DISTURBO DOVUTO AL CALDO**