



ALTE TEMPERATURE E COME TRATTARLE

VADEMECUM INFORMATIVO PER PROTEGGERSI DAL CALDO
E I SUOI RISCHI





About Us

AcquavivaStore è un E-Commerce specializzato nella vendita di prodotti per il mondo pool e home garden.

In questi nostri anni di operato, abbiamo basato la nostra filosofia sulla qualità dei prodotti e accessori per piscina seguendo e aiutando il cliente dalla scelta del prodotto/accessorio fino all'acquisto e durante il post-vendita.

Con questa rapida guida vogliamo esservi vicino anche durante le afose giornate di caldo, non solo durante l'acquisto della piscina dei vostri sogni.

Tratteremo infatti del caldo, delle alte temperature ed i rischi che esse comportano.

CHE COSA SONO LE PATOLOGIE DA CALORE?

Le patologie da calore sono tutti quei disturbi che compaiono in relazione a condizioni climatiche estremamente calde, con temperature alte ed alti livelli di umidità e relativa afa.

Sono causate da lunghe esposizioni a temperature elevate e possono causare una serie di malori come:

INSOLAZIONE, si identifica nell'aumento della temperatura corporea per scarsa capacità dell'organismo di termoregolazione.

Cause: prolungata esposizione al sole, soprattutto durante le giornate estive particolarmente calde, non ventilate e intensa radiazione solare.

Può provocare sfoghi cutanei o ustioni con possibile successivo colpo di calore nei casi più gravi.

EDEMA, è causato da ritenzione idrica negli arti inferiori dovuta a una prolungata vasodilatazione.

Cosa fare: sollevare le gambe e rinfrescare gli arti inferiori con docce o impacchi dal basso verso l'alto fino all'inguine.

CONGESTIONE, si manifesta a seguito dell'assunzione di bevande ghiacciate in un organismo con alte temperature, durante o immediatamente dopo i pasti. Questo può rallentare o bloccare i processi digestivi.

I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

DISIDRATAZIONE, si identifica nella perdita di una maggior quantità d'acqua rispetto a quella introdotta.

I principali sintomi sono: sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa.

Cosa fare: assumere quantità moderate d'acqua, poco alla volta. Nei casi più gravi è necessario ristabilire i parametri d'acqua all'interno dell'organismo tramite l'assunzione di sali minerali, potassio e sodio.

CRAMPI, dolori muscolari causati dalla perdita di sali e liquidi corporei dovuta alla sudorazione.

Cosa fare: interrompere immediatamente l'attività e reintegrare i sali minerali persi assumendo integratori, qualora non bastasse, reidratarsi con una soluzione fisiologica. Per ridurre il dolore, è utile massaggiare i muscoli interessati dal crampo. Se dopo un'ora di riposo il dolore persiste, contattare il proprio medico.

ESAURIMENTO o STRESS DA CALORE, meno grave rispetto al colpo di calore, si caratterizza per l'improvvisa incapacità del sistema termoregolatore di adattarsi alle temperature esterne. Si manifesta maggiormente in soggetti non acclimatati che si sottopongono a grandi sforzi fisici.

I segni e i sintomi di esaurimento da calore possono essere:

calo della pressione sanguigna da cui può derivare una sensazione di stordimento;

vertigini e nausea, seguite da sensazione di svenimento;

sudorazione abbondante in molte zone del corpo;

pelle umida o fredda, associata a pelle d'oca, anche con temperature molto elevate;

frequenza cardiaca debole;

mal di testa, crampi muscolari.

Cosa fare: spostare la persona in un luogo fresco e, se non presenta nausea, fargli bere acqua fresca a sorsi brevi, rimuovere quanto possibile l'abbigliamento e raffreddare il corpo con impacchi di acqua fredda.

COLPO DI CALORE, stato di malessere che si verifica quando un soggetto è gravemente compromesso dalla lunga esposizione al caldo, in un ambiente ad alto tasso di umidità, e la temperatura corporea sale drasticamente (temperature superiori a 40°C).

I segnali e sintomi che si manifestano sono molteplici, possono essere lievi come: debolezza e mal di testa progressivamente più forti, vertigini, breve perdita di coscienza;

importanti: sudorazione eccessiva, nausea e sete intensa, confusione mentale, temperatura corporea elevata, tachicardia, respiro rapido e superficiale, possibili convulsioni e deliri;

gravi, quali: mancanza di sudorazione o perdita di coscienza e coma.

Cosa fare: è importante porre il soggetto in un'area fresca e ombreggiata. In caso di sintomi lievi, far bere bevande fresche facendo sdraiare la persona con le gambe sollevate. In caso di sintomi gravi, chiamare il 118, spogliare il più possibile il soggetto, bagnarlo con acqua fresca, o con impacchi su testa, collo, viso e arti e raffrescare l'ambiente per favorire il processo di abbassamento della temperatura.

SOGGETTI PIU' A RISCHIO

Tutti possiamo soffrire il colpo di calore, ma i soggetti più a rischio sono le persone più fragili, come gli anziani sopra i 65 anni e i bambini, poiché il loro sistema di regolazione della temperatura è meno reattivo ai cambiamenti delle temperature e reagiscono meno prontamente nelle situazioni di emergenza.

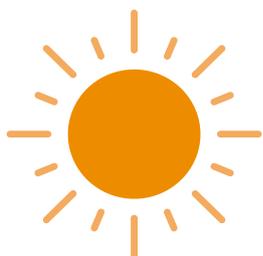
 0421 232725 - anche whatsapp

 info@acquavivastore.it

Via delle industrie, 60 Eraclea (VE)
- Sede non aperta al pubblico

COME PREVENIRE:

6 SEMPLICI REGOLE PER LA TUA SALUTE D'ESTATE



EVITARE LE ORE PIU' CALDE

è importante evitare le uscite durante le ore più calde della giornata, soprattutto per bambini ed anziani.



CASE E LUOGHI DI LAVORO

è importante evitare l'esposizione prolungata ai forti raggi del sole, schermare gli ambienti con tende senza però bloccare il passaggio dell'aria. Non sottoporsi a temperature troppo fredde, non sotto i 5°C



FARE ESERCIZIO NELLE ORE PIU' FRESCHE DELLA GIORNATA

uscire per fare esercizio la mattina presto o la sera con l'abbassarsi delle temperature. Reintegrare sempre i liquidi persi



SEGUIRE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

assumere una media di 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno, prediligendo piatti semplici, facilmente digeribili e ricchi d'acqua, evitando alto consumo di sale



BERE MOLTA ACQUA

bere almeno 1 litro e mezzo di acqua ogni giorno, essenziale per evitare disidratazione e successivi colpi di calore



VESTITI TRASPIRANTI

indossare cappelli, occhiali da sole e creme solari per proteggere la pelle dal calore dai raggi UV