



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. Non ci sono farmaci che aumentano i rischi associati a COVID-19.



- Informarsi sulle nuove modalità da seguire per chi ha una malattia cronica affinché possa effettuare le necessarie visite programmate, terapie o analisi cliniche.
- 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 $\geq 37,5^{\circ}\text{C}$ e brividi
- tosse di recente comparsa
- 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

Durante l'epidemia COVID-19 se si ha febbre con tosse e debolezza è importante:

- Restare a casa per limitare i contatti con altre persone.
- Se possibile soggiornare in una stanza ben ventilata separata dal resto della famiglia.
- Indossare la mascherina se si è a contatto con altre persone.
- Separare asciugamani, lenzuola e stoviglie da quelle del resto della famiglia.

Se i sintomi persistono o si sospetta di essere stati a contatto con un malato COVID-19, chiamare il medico di famiglia o i numeri verdi predisposti dalle regioni. Utilizzare i numeri di emergenza 112/118 solo in caso di peggioramento dei sintomi o difficoltà respiratoria