

# Numeri utili

## DISTRETTI SANITARI ASP COSENZA SERVIZI SOCIALI DISTRETTUALI



- Ministero Salute
- Numero Verde Tel. 1500
- Pronto Intervento Sanitario Tel. 118
- Regione Calabria

Dipartimento Presidenza

Settore Protezione Civile –

Unità Operativa n..6 Cosenza

Tel. 800.435354

- Croce Rossa Italiana

Sede di Cosenza

Tel. 0984 408116/408109

### **Cosenza Savuto**

Cosenza 0984.8933858

### **Tirreno**

Amantea 0982.491307

Paola –Cetraro 0982 .581668/581616

Praia –Scalea 0985. 704711/09852837229

### **Pollino Esaro**

Castrovillari 0981 485385/485459

### **Ionio Nord**

Corigliano 0983 8804458

### **Ionio Sud**

Cariati 0983 530683

Rossano 0983 5171-517470/517557

### **Valle Crati**

0984 8430336

Rende 0984 8430335

## SERVIZI SOCIALI COMUNI

Amantea.....0982.429241

Paola.....0982.5800222

Praia a Mare.....0985.73623/73815

Castrovillari....0981.25238/25231/25230

San Marco Argentano...0984.512089 - 348/8059582

Cariati.....0983.9402223/9402204

Corigliano.....0983.891806

Rossano.....0983.522424

Trebisacce.....0981 550228

Acri.....0984.914252/914261

Cosenza.....0984.813854

Montalto Uffugo.....0984.931074

Rende..... 0984.1659345

Rogliano.....0984.961001

San Giovanni in Fiore..... 0984.9771244/9771241

15 maggio – 15 Settembre 2015

Piano Operativo

pronto intervento calore

**Indicazioni e Consigli**

**Utili per affrontare le**

**ondate di calore e**

**difendere la nostra**

**salute**

**DIREZIONE STRATEGICA**

*Servizio Sociale Professionale/*

*Umanizzazione Percorsi cure*

**DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE**

**ONDATE DI CALORE**

**2015**

# RISCHI PER LA SALUTE

## SINTOMI DA COLPI DI CALORE

- I problemi di salute legati al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come crampi, lipotimia ed edemi. Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente. Se, ad esempio, l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente. La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali e il cervello stesso.***

**CRAMPI:** causati da squilibrio elettrolitico o da carenza di sodio, dovuta alla perdita di liquidi...

**LIPOTIMIA:** La lipotimia (svenimento) caratterizzata da improvvisa perdita della coscienza. La causa è un calo di pressione arteriosa dovuto al ristagno di sangue delle zone periferiche con conseguente diminuzione dell'apporto di sangue al cervello. Lo svenimento può essere prevenuto se, ai primi sintomi, quali vertigini, sudore freddo, offuscamento visivo o secchezza delle fauci, si fa assumere al paziente una posizione distesa, con le gambe sollevate rispetto al cuore.



**STRESS DA CALORE:** E' un sintomo di maggiore gravità e si manifesta con un senso di leggero disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia ed ipotensione, oliguria, confusione, irritabilità. La temperatura corporea può essere leggermente elevata ed è comune una forte sudorazione. Se

non viene diagnosticato e trattato immediatamente, può progredire fino al colpo di calore.

Il trattamento d'urgenza consiste nello spostare la persona in un ambiente fresco e reintegrare i liquidi mediante bevande ricche di sali minerali e zuccheri. Nei casi più gravi, la persona deve essere rinfrescata togliendo gli indumenti, bagnandola con acqua fresca o avvolgendo il corpo in un lenzuolo bagnato.

**COLPO DI CALORE:** E' la condizione più grave e rappresenta una condizione di emergenza vera e propria. Il ritardato o mancato trattamento può portare anche al decesso. Il colpo di calore avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C. Si può presentare con iperventilazione, anidrosi, insufficienza renale, edema polmonare, aritmie cardiache, sino allo shock accompagnato da delirio che può progredire sino alla perdita di coscienza.

Il colpo di calore richiede, specie se colpisce neonati od anziani, l'immediato ricovero in ospedale. In attesa dell'arrivo dell'ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato, rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare impacchi di acqua fredda sugli arti.

### CONGESTIONE

La congestione è dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. L'eccessivo afflusso di sangue all'addome