

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 ;