I colpi di calore

I CAMPANELLI D'ALLARME

- Confusione mentale, crampi muscolari, **nausea e vomito**
- La temperatura corporea può salire fino a **39-40 gradi**
- Agitazione, aggressività, cefalea, **perdita di coscienza** e calo della pressione
- La **cute** è inzialmente **arrossata,** in caso di non intervento diventa **pallida o cianotica**

COSA FARE IN CASO DI COLPI DI CALORE

- **Portare il paziente all'ombra** o in un luogo fresco
- **Rimuovere i vestiti** e abbassare la temperatura corporea
- Controllare la temperatura e **evitare una discesa troppo rapida**
- Se la persona è cosciente **reidratarla con acqua**
- Va tenuta sotto controllo la frequenza cardiaca

COME EVITARE I COLPI DI SOLE

- **Evitare il surriscaldamento** e la disidratazione
- L'**abbigliamento** deve essere **leggero**
- **Vanno evitati gli sforzi fisici** nelle ore più calde e gli **spazi ristretti e affollati**
- Non bisogna rimanere in auto esposte al sole per lunghi periodi
- **Idratare l'organismo** per compensare i liquidi persi
- **Allenare il fisico a** rimanere in **determinate condizioni ambientali** allungandone man mano la permanenza

Fonte

centimetri