

**OSAPERTE**

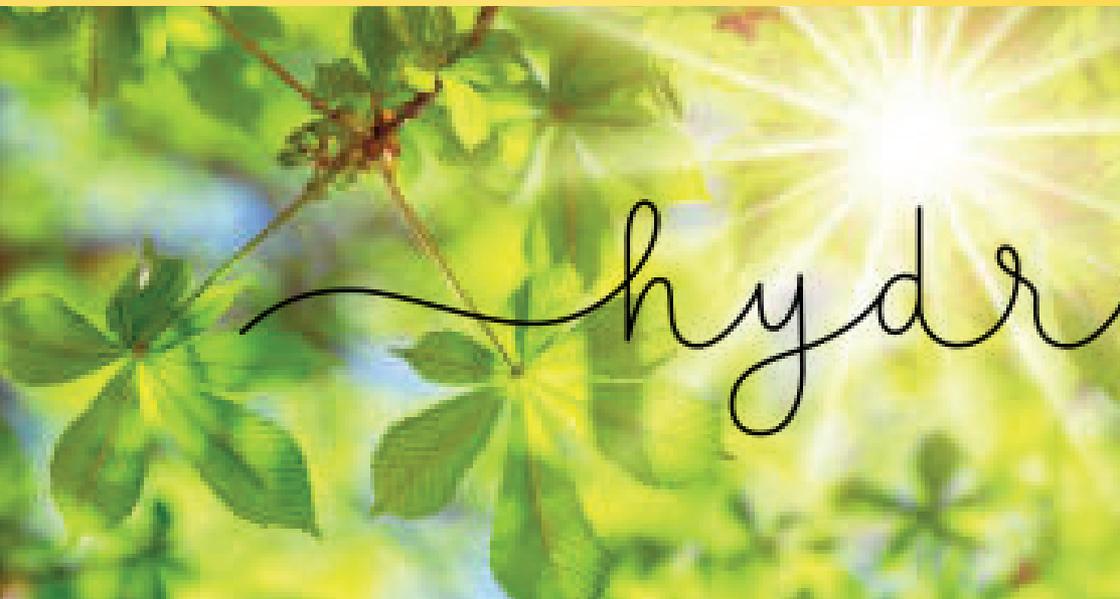


COME  
PREVENIRE E CURARE  
**I COLPI DI CALORE**

# Un rischio per la salute soprattutto in estate

**In estate il rischio di incorrere in un colpo di calore è molto alto.** Si tratta di un'emergenza patologica in cui si verifica **un innalzamento della temperatura corporea oltre i 38° C** che il corpo non riesce a regolare in modo adeguato.

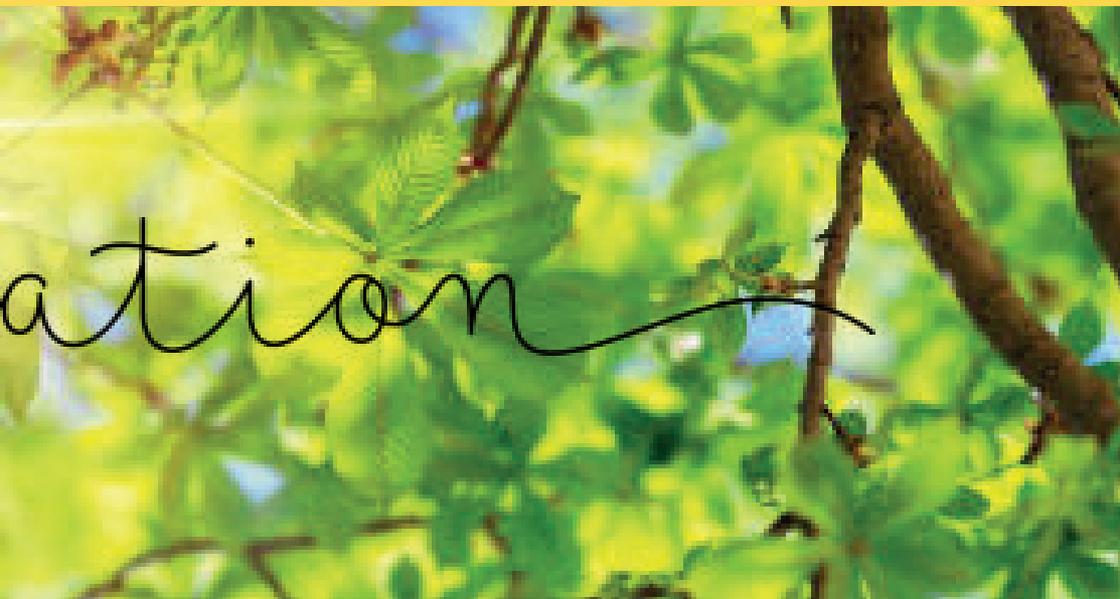
Le conseguenze possono essere gravi per gli organi interni e per la salute in generale. Pertanto, occorre **evitare di restare a lungo in ambienti afosi** o sotto i raggi solari; **arieggiare il più possibile i luoghi** dove ci si trova, **bere a sufficienza liquidi** che contengano sali minerali; **prediligere indumenti leggeri** e chiari; **consumare pasti facilmente digeribili** a base di frutta e verdura.



# Come si manifesta: i sintomi più comuni

L'aumento della temperatura corporea, anche fino a 40° C, può essere accompagnato da:

- sensazione di debolezza e confusione
- vertigini
- arrossamento cutaneo
- crampi
- cefalea
- nausea o vomito
- accelerazione della respirazione e del battito cardiaco
- perdita di coscienza, nei casi più gravi.



# Cosa fare in caso di colpo di calore

Per comprenderne la gravità è sempre opportuno **contattare un medico o un presidio sanitario**. Mantenendo la calma, **distendere la persona colpita con le gambe sollevate** rispetto al resto del corpo, in un luogo fresco e ventilato. **Rimuovere gli indumenti caldi e applicare impacchi freddi** su fronte, ascelle e polsi. Se non si ha a disposizione il ghiaccio, utilizzare delle pezze bagnate con acqua fredda. **Se la persona è cosciente è consigliabile far bere dell'acqua a piccoli sorsi.**

## I numeri di emergenza

In caso di emergenza il numero da chiamare gratuitamente, senza prefisso e da qualsiasi apparecchio telefonico, è il 112. Durante la chiamata è importante specificare l'indirizzo (Via, numero civico, Comune), il motivo della chiamata e le condizioni di salute della persona che ha bisogno di aiuto.

**Per avere più informazioni contatta la centrale OSA più vicina a casa tua. Trovi gli indirizzi nel nostro sito.**

# OSAPERTE

Con l'avanzare dell'età, il nostro corpo va incontro ad una serie di problemi fisici e mentali che possono ridurre la capacità e l'autonomia di ognuno di noi, anche nell'affrontare le attività quotidiane più semplici.

Per questo, OSA ha riunito nella serie "OSAPERTE" indicazioni e consigli per promuovere la salute e il benessere psico-sociale degli assistiti e delle persone che sono al loro fianco.

**Un impegno per i più fragili che OSA porta avanti, ogni giorno, da 40 anni.**

## La nostre cure a casa tua

---

OSA nasce a Roma, nel 1985, per volontà di un gruppo di medici, psicologi, infermieri e assistenti sociali che iniziano a prendersi cura delle persone affette da AIDS, specializzandosi con il passare degli anni nel campo dell'assistenza domiciliare integrata.

Oggi è una delle realtà italiane più importanti con circa **50mila assistiti** a cui si dedicano più di **3mila professionisti della salute**.



**Cooperativa sociale e di lavoro  
OSA Operatori Sanitari Associati**

**Direttore Sanitario dott. Daniele Palumbo**