



# ONDATE DI CALORE

**RICONOSCERE  
L'INSOLAZIONE  
E IL COLPO DI  
CALORE**





## DA COSA DERIVANO

L'**insolazione** è legata all'esposizione diretta e prolungata al sole, in particolare della testa.

Il **colpo di calore**, invece, deriva da condizioni ambientali di temperatura elevata, ridotta ventilazione ed elevata umidità che non consentono di disperdere il calore in eccesso tramite la sudorazione.



# QUALI SONO

## I SINTOMI DELL'INSOLAZIONE

Malessere generale, **nausea**, **confusione mentale** e, nelle forme più gravi, **eritema**, affaticamento, riduzione della capacità di camminare e possibile **perdita di coscienza**.



# QUALI SONO

## I SINTOMI DEL COLPO DI CALORE

Debolezza, **nausea e vomito**,  
temperatura corporea superiore a 40°,  
**pelle calda e secca**, aumento della  
frequenza cardiaca, abbassamento della  
pressione arteriosa e **svenimento**.





## COME INTERVENIRE

Trasportare la persona in un **ambiente fresco** e ombreggiato.

**Raffreddare il corpo** con pezze imbevute di acqua fresca su testa e ascelle.

In caso di sintomi gravi **chiamare i soccorsi**.

**PROTEGGITI DAI RISCHI DELLE ONDATE DI  
CALORE IN MODO CONSAPEVOLE.  
FAI BENE A TE E AL PIANETA.**

**effetto  
+terra**

**SE HAI BISOGNO DI AIUTO O DI INFORMAZIONI  
CHIAMA IL NUMERO CRI DI PUBBLICA UTILITÀ**

**1520**