

**Pariamo i Colpi:** perchè i colpi di calore non ci trovino impreparati  
è bello stare all'aria aperta anche in estate e nei giorni caldi **se si conoscono le regole del gioco**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Val Padana

## Attività impegnative e Sport: Meglio al Mattino

*I bambini e i ragazzi devono giocare nei boschi e nei parchi ombreggiati, dove le temperature sono più sopportabili.*

*Non ci si deve esporre al sole negli orari più a rischio (dalle 11 alle 17) e bisogna proteggere il capo con un cappello di colore chiaro (meglio bianco) e gli occhi con occhiali da sole; inoltre è bene proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo, in particolare in piscina e in spiaggia.*

*Nelle giornate più calde proponi giochi con l'acqua o in ambienti ombreggiati*



## Mangiare e Bere... come si deve

*Con l'aumento della temperatura è preferibile assumere pasti leggeri, mangiare più frutta e verdura, bere più acqua e limitare il consumo di bevande gassate o troppo fredde. Anche i cibi vanno conservati con più attenzione, evitando inoltre di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.*



## *Ma cosa mi metto?*

---

*Indossa un abbigliamento adeguato e leggero: abiti leggeri e chiari, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute:*

## *Stai al fresco!!!*

---

*Rinfresca l'ambiente in cui si soggiorna, aumentando la ventilazione aprendo le finestre nelle ore più fresche, o utilizzando un ventilatore. È possibile utilizzare anche il condizionatore, avendo cura di tenere una temperatura ambientale di 23-24° e cercando di non passare continuamente da ambienti più caldi ad altri più freschi o viceversa. Importante utilizzare la funzione deumidificazione:*

*Mai lasciare i bambini incustoditi*

## *Ma se non pari il colpo...il colpo di calore vince...*

---

*Il colpo di calore è un malessere dovuto a un innalzamento improvviso della temperatura corporea. È il malore estivo che colpisce più facilmente i bambini, in quanto la loro termoregolazione è meno efficace.*

*I sintomi sono diversi e possono manifestarsi con più o meno intensità: nausea, mal di testa, aumento della temperatura corporea, crampi, svenimenti (sincope) fino, nei casi più gravi, a disturbi della coscienza. Inoltre, se l'esposizione ai raggi solari è diretta, si può manifestare anche il colpo di sole con possibili ustioni.*

*Un'attenzione ancora maggiore deve essere posta per quei bambini/ragazzi con patologie croniche, che più facilmente possono andare incontro a grave sintomatologia legata all'eccessivo aumento della temperatura.*



*E allora cosa fare in quattro mosse:*

- 1. chiamare il medico - 118*
- 2. portare il bambino in un ambiente ombreggiato e areato*
- 3. se manifesta segni di mancamento, è necessario porlo a terra sdraiato con gli arti inferiori più sollevati rispetto al corpo e somministrare liquidi non troppo freddi e a piccoli sorsi.*
- 4. rinfrescare il corpo con panni bagnati o direttamente con acqua.*

