

# Canicola: essere pronti!

Campagna informativa del Gruppo Operativo Salute e Ambiente del Cantone Ticino

I cambiamenti climatici in atto prevedono per i prossimi decenni un aumento della frequenza, dell'intensità e della durata dei periodi di canicola. Le estati torride del 2015 e del 2018 hanno evidenziato che **le ondate di caldo possono costituire un fattore di rischio sanitario per tutti e non solo per i gruppi più vulnerabili**. Per affrontare adeguatamente la canicola e ridurre i rischi per la salute è necessario essere preparati. Grazie alle nuove tecnologie oggi è possibile monitorare in tempo reale la situazione meteorologica e ricevere le allerte canicola direttamente sullo smartphone.

## PRIMA DELL'ESTATE: INFORMARSI, PREPARARSI!

- ✓ **Scaricare l'app di Meteosvizzera per smartphone** e impostarla in modo da ricevere automaticamente le allerte canicola (informazioni disponibili sul sito internet [www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch))
- ✓ **Consultare le pagine internet riguardanti le raccomandazioni sanitarie** del Gruppo Operativo Salute e Ambiente del Cantone ([www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa))
- ✓ **Essere pronti** per affrontare periodi di canicola prolungati

## DURANTE L'ESTATE: MONITORARE, PROTEGGERSI!

- ✓ **Monitorare costantemente la situazione meteorologica** tramite l'app per smartphone e la carta dei pericoli pubblicata sul sito internet di Meteosvizzera
- ✓ **In caso di allerta canicola decretata da Meteosvizzera**, adottare le misure comportamentali, ambientali e organizzative per proteggere la salute e ridurre i rischi sanitari



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità

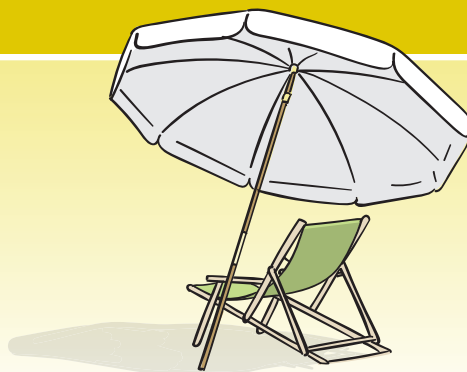
# TRE REGOLE D'ORO PER LE GIORNATE DI CANICOLA

## Come proteggersi dalle ondate di caldo: raccomandazioni per le persone anziane e bisognose d'assistenza

Le ondate di caldo possono ripercuotersi sulla salute pregiudicando l'integrità fisica e mentale dei soggetti colpiti. Gli anziani, i malati (cronici), i bambini piccoli e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio. Sono soprattutto le persone anziane a necessitare di assistenza: tutti dobbiamo preoccuparci della loro salute durante le giornate molto calde. Gli anziani che vivono da soli e le persone che necessitano di assistenza meritano tutta la nostra attenzione.

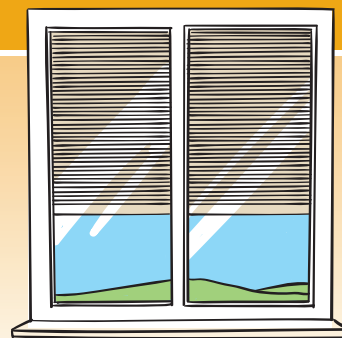
### 1. Evitare sforzi fisici

- ➔ Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



### 2. Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi

- ➔ Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte)
- ➔ Areare nelle ore notturne
- ➔ Indossare indumenti leggeri
- ➔ Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e degli impacchi freddi sui piedi e sui polsi



### 3. Bere molto e mangiare leggero

- ➔ Bere bevande fresche a intervalli regolari (almeno 1,5 litri al giorno), anche se non si ha sete
- ➔ Consumare cibi freddi e rinfrescanti: frutta, verdura, insalate e latticini
- ➔ Assicurarci di assumere sale in quantità sufficiente



#### Possibili sintomi di stress da calore

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Bocca asciutta
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

#### Intervenire immediatamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Rivolgersi al proprio medico



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Ufficio federale dell'ambiente UFAM