

Il caldo può avere effetti molto diversi sulla salute delle persone colpite. In generale, però, una serie di semplici abitudini e misure di controllo e prevenzione, adottabili anche dalla popolazione, possono aiutare a ridurre notevolmente l'impatto delle ondate di calore. In particolare, è bene ricordare che le fasce della popolazione più colpite sono solitamente quelle che rimangono nelle città surriscaldate durante i mesi estivi, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni non adeguatamente refrigerate e/o condizionate, senza aiuto o supporto per fare le commissioni quotidiane. Tipicamente, una serie di misure semplici, come quelle indicate qui di seguito, potrebbero ridurre l'incidenza della mortalità e degli effetti del calore:

- Bere molta acqua. L'elevata temperatura si combatte soprattutto reidratando molto l'organismo, assumendo una quantità notevole di liquidi, possibilmente acqua non ghiacciata o liquidi con sali minerali, come ad esempio quelli utilizzati dagli sportivi. E' bene evitare liquidi contenenti caffeina, alcol o una grande quantità di zuccheri, perché generano l'effetto opposto, drenando ulteriormente l'organismo.
- Utilizzare vestiti appropriati e creme solari. Cercare di stare il più svestiti possibile quando si è in ambiente domestico e di usare vestiti molto leggeri, di colore chiaro, ampi, quando si deve uscire. Le scottature riducono la capacità di termoregolazione del proprio corpo e quindi proteggere la pelle dal sole è un mezzo efficace per aiutare l'organismo. Per questo è utile usare una crema solare ad alto fattore protettivo, gli occhiali da sole e un cappello a tesa larga, che tra l'altro aiuta a tenere fresca la testa.
- Limitare le uscite nelle ore calde. Cercare riparo nelle zone ombrose, non affaticarsi in zone assolate e durante le ore calde della giornata. Cessare ogni attività e spostarsi al fresco se si sente accelerare il battito cardiaco e si fa fatica a respirare, o se si verificano giramenti di testa, confusione mentale, debolezza e senso di svenimento.
- Stare in ambienti freschi. E' meglio stare in ambienti interni durante le ore più calde, soprattutto se possibile in stanze refrigerate o condizionate. Se non è presente l'impianto d'aria condizionata a casa, recarsi in ambienti pubblici, come una biblioteca o un centro commerciale, anche solo per poche ore. I ventilatori offrono qualche possibilità di refrigerio, però non con temperature che superano i 32-35°C. Una doccia o un bagno fresco sono molto più efficaci.
- Rinfrescare la propria casa nelle ore notturne. Ventilare l'abitazione lasciando aperte, quando è possibile, le finestre e facendo uso di ventilatori, in modo da abbassare la temperatura interna della casa e dare sollievo almeno nel corso della notte alle persone che vi abitano.
- Tenere sotto controllo le persone vulnerabili. Monitorare le condizioni delle persone attorno, soprattutto se anziane o malate, visitandole frequentemente o almeno un paio di volte al giorno, o telefonando spesso.

Ricordarsi che:

- i neonati e i bambini fino ai quattro anni sono particolarmente sensibili agli effetti del caldo, e dipendono totalmente dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per assumere quantità adatte di liquido.
- le persone oltre i 65 anni di età non sono in grado di compensare efficacemente lo stress da caldo e non riescono a rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura.
- le persone sovrappeso tendono ad avere meccanismi meno efficaci di eliminazione del calore.
- chi fa esercizio o lavoro intenso può disidratarsi più facilmente degli altri.
- le persone malate, soprattutto i soggetti con condizioni cardiovascolari o alta pressione o quelli sotto cure mediche e farmacologiche, sono più vulnerabili agli effetti del calore.

In generale, è opportuno:

- evitare cibi caldi e piccanti, e pasti pesanti
- bere moltissimi liquidi e rifornire il corpo di sali minerali
- vestire bambini e neonati con vestiti leggerissimi, e riparargli capo e viso con un cappello
- non lasciare bambini o animali in una macchina parcheggiata e chiusa
- limitare l'esposizione al sole nelle ore calde della giornata, soprattutto in zone molto assolate, come ad esempio una spiaggia