

# Prepariamoci per tempo a gestire la canicola!



Ovunque per tutti

**SPITEX**  
 ACAM-Moesa

L'estate tanto attesa, dopo questo periodo di pioggia, sarà sicuramente un toccasana per tutti! Ma attenzione, temperature troppo elevate potrebbero essere pericolose!

Il cambiamento climatico che stiamo vivendo, con eventi estremi sempre più frequenti, ci stimola a riflettere sui comportamenti preventivi da adottare in previsione delle giornate di canicola e delle possibili ondate di calore. A differenza delle strutture sanitarie chiuse, come ad esempio ospedali, cliniche ecc., anche il personale dell'Acam, che svolge interventi su tutto il territorio del Moesano, è confrontato quotidianamente con le condizioni meteorologiche. Questo mese, in vista dell'estate abbiamo deciso di soffermarci su questo argomento per tutelare i nostri utenti ma anche i nostri collaboratori.

L'esposizione prolungata al sole, può provocare un aumento della produzione di energia e dunque un innalzamento della temperatura corporea, soprattutto quando l'organismo viene messo sotto sforzo. Il nostro corpo regola la propria temperatura attraverso la traspirazione del sudore, meccanismo fondamentale per la termoregolazione. Quando le temperature aumentano troppo, il nostro organismo non riesce più a mantenere la corretta temperatura ed è possibile imbattersi nei seguenti pericoli: su-

dorazione eccessiva con perdita degli elettroliti, stadi di ipotensione, battito cardiaco accelerato, crampi, esaurimento fisico, stanchezza, mal di testa, bocca secca, nausea, vomito, diarrea, capogiri fino allo stato confusionale e alla successiva perdita di coscienza.

Per evitare di incorrere in queste problematiche, bisogna anzitutto proteggersi e cercare di mantenere fresco il proprio corpo. Per fare ciò ricordatevi sempre di avere a portata di mano una scorta di acqua sufficiente, evitate di esporvi al sole cocente, riparatevi sotto alberi o in luoghi freschi, limitate le attività fisiche alla mattina o alla sera, alimentatevi con cibi leggeri, rinfrescatevi più volte al giorno, aprite le persiane al mattino e alla sera. Nelle ore più calde è consigliabile mantenere chiuse le persiane e limita-

re l'utilizzo di apparecchi elettrici che emanano calore. Durante i nostri interventi, sarà nostra premura, consigliarvi ed istruirvi rispetto alle misure preventive da attuare. Nel frattempo vi lasciamo questo spunto di riflessione per arrivare pronti all'estate!

Fonti:

- UFSP, U. federale della sanità pubblica. (s.d.). Canicola. <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home/gesund-leben/umwelt-und-gesundheit/hitze.html>

- Canicola: Scheda tematica medicina del lavoro, malattie e contromisure. (s.d.). <https://www.suva.ch/it-ch/download/schede-tematiche/canicola--scheda-tematica-medicina-del-lavoro--malattie-e-contromisure>

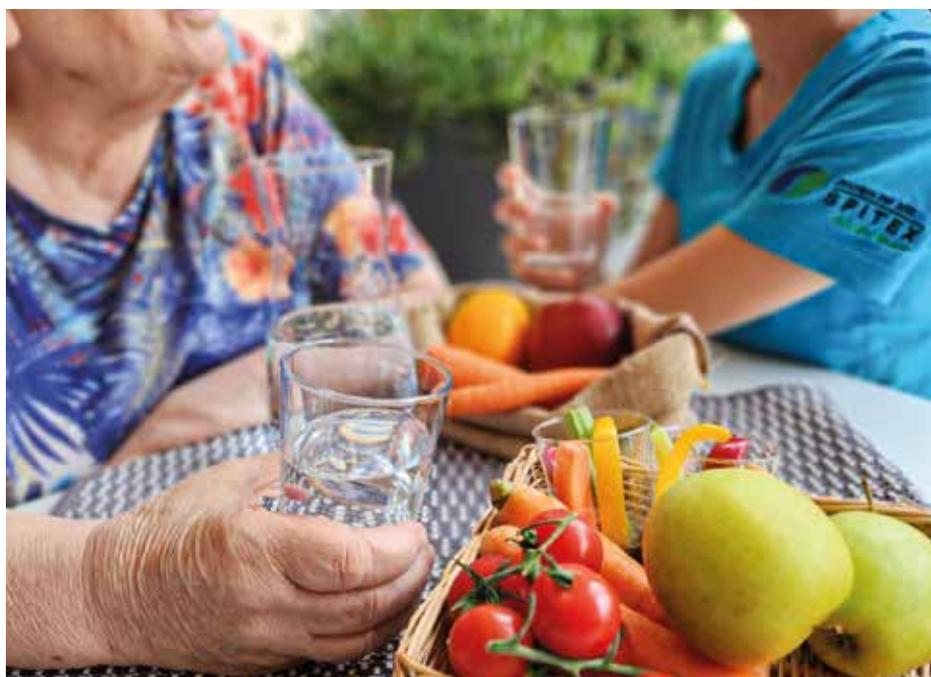


Foto Hsaskia Cereghetti

**Acam Spitex Moesa**

Piazza 35

CH-6535 Roveredo GR

[www.spitex-moesa.ch](http://www.spitex-moesa.ch)

[direzione.acam@spitex-moesa.ch](mailto:direzione.acam@spitex-moesa.ch)

**Amministrazione**

T +41 91 831 12 40

**Resp. int Gruppo A (da Grono a Mesocco)**

T +41 91 820 50 30

**Resp. int Gruppo B (San Vittore, Roveredo e Calanca)**

T +41 91 820 50 35

**Consultorio Genitoriale del Canton Grigioni**

T +41 75 419 74 33

**PICCHETTO gruppo A**

M +41 79 904 12 40

**PICCHETTO gruppo B**

M +41 79 426 85 47