

COME DIFENDERSI DAL FREDDO

I cambiamenti climatici stanno modificando la frequenza e l'intensità degli eventi meteorologici estremi. In Italia si potranno verificare ondate di freddo a cui la popolazione è poco adattata, con effetti sulla salute soprattutto nei sottogruppi a rischio.



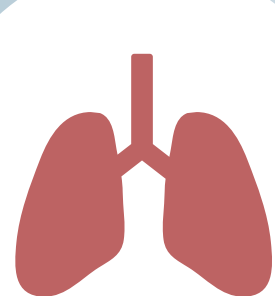
EFFETTI DEL FREDDO SULLA SALUTE

PATOLOGIE DA FREDDO: IRRITAZIONI CUTANEE, DISTURBI MUSCOLO-SCHELETRICI, GELONI, CONGELAMENTO DEGLI ARTI, IPOTERMIA (ASSIDERAMENTO), LESIONI E TRAUMATISMI

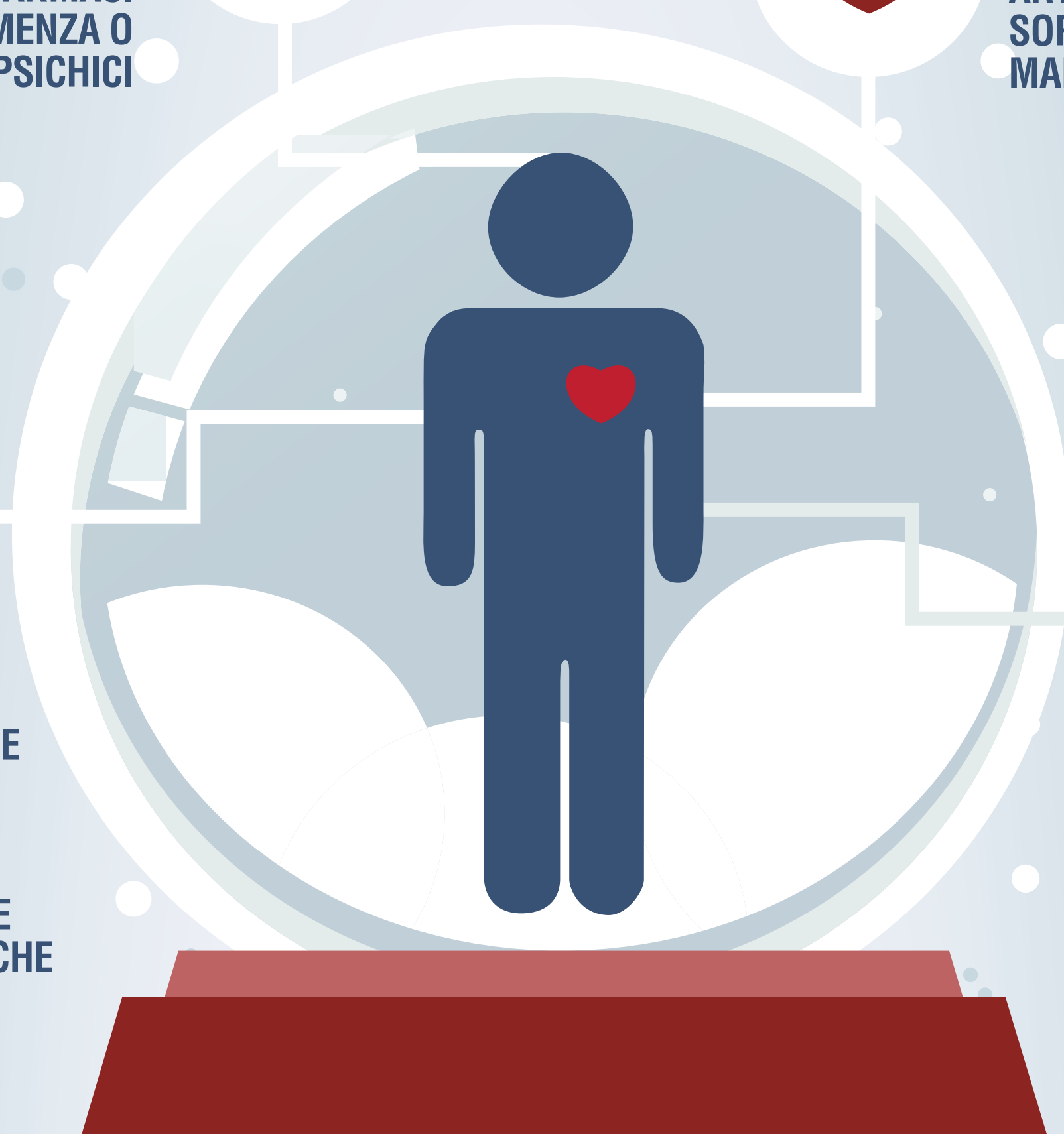
AGGRAVAMENTO DELLA PATOLOGIA PREESISTENTE E DEGLI EFFETTI ACUTI DEL FREDDO A CAUSA DI COMPORTAMENTI ALTERATI E USO DI PSICOFARMACI IN PERSONE CON DEMENZA O DISTURBI PSICHICI



MAGGIOR RISCHIO DI ICTUS, ANGINA, INFARTO MIOCARDICO PER AUMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E VASOCOSTRIZIONE, SOPRATTUTTO IN PERSONE CON MALATTIE CARDIOVASCOLARI



MAGGIOR RISCHIO DI INFEZIONI RESPIRATORIE E AGGRAVAMENTO O INSORGENZA DI ASMA E BRONCOSPASMO SOPRATTUTTO IN PERSONE CON BRONCOPATIE CRONICHE



RIDUZIONE DELLA TERMOREGOLAZIONE E DELLA SENSIBILITÀ AL FREDDO IN PERSONE CON DIABETE E ALTRI DISORDINI ENDOCRINI

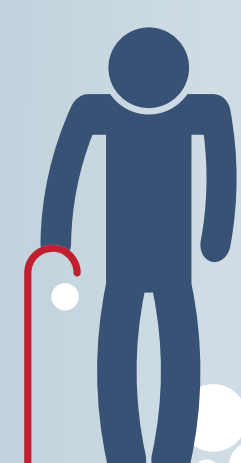
COSA FARE PER DIFENDERSI DAL FREDDO RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO



NEONATI E BAMBINI PICCOLI

RISCALDA GLI AMBIENTI INTERNI

COPRI BENE IL BAMBINO, EVITA DI PORTARE I NEONATI ALL'APERTO IN CASO DI FREDDO INTENSO



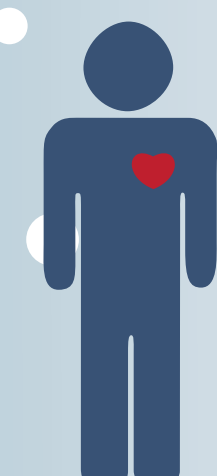
ANZIANI

RISCALDA GLI AMBIENTI INTERNI, USA UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO

ATTENTO ALLE CADUTE IN CASO DI GHIACCIO E NEVE

FAI LA VACCINAZIONE ANTI-INFLUENZALE

SE ASSISTI UNA PERSONA ANZIANA O DISABILE, ATTENTO A MONITORARE IL SUO STATO DI SALUTE E IL SUO COMPORTAMENTO



PERSONE CON MALATTIE CARDIOVASCOLARI

ALL'APERTO COPRITI BENE PROTEGGENDO VISO E MANI, EVITA GLI SFORZI FISICI

CONTROLLA LA TUA PRESSIONE SANGUIGNA

CONTATTA IL TUO MEDICO PER EVENTUALI AGGIUSTAMENTI DELLA TERAPIA

INFORMATI SULLA VACCINAZIONE ANTI-INFLUENZALE



PERSONE CON MALATTIE RESPIRATORIE CRONICHE

IN CASA CONTROLLA IL MICROCLIMA

ALL'APERTO TIENI BEN COPERTI NASO E BOCCA PER RIDURRE IL RISCHIO DI BRONCOSPASMO, EVITA GLI SFORZI FISICI

EVITA LE ZONE AD ELEVATO TRAFFICO: IL FREDDO PUÒ POTENZIARE L'EFFETTO NOCIVO DELL'INQUINAMENTO ATMOSFERICO

CONTATTA IL TUO MEDICO PER EVENTUALI AGGIUSTAMENTI DELLA TERAPIA

RACCOMANDATE LE VACCINAZIONI ANTI-INFLUENZALE E ANTI-PNEUMOCOCCICA



PERSONE CON DIABETE

RISCALDA ADEGUATAMENTE GLI AMBIENTI INTERNI

INDOSSA UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO, COPRI MANI E PIEDI

CONTATTA IL TUO MEDICO PER EVENTUALI AGGIUSTAMENTI DELLA TERAPIA

FAI ATTENZIONE ALLA DIETA



PERSONE CHE LAVORANO ALL'APERTO

FAI PARTICOLARE ATTENZIONE AGLI EFFETTI DEL FREDDO

EVITA ESPOSIZIONI PROLUNGATE A TEMPERATURE MOLTO BASSE



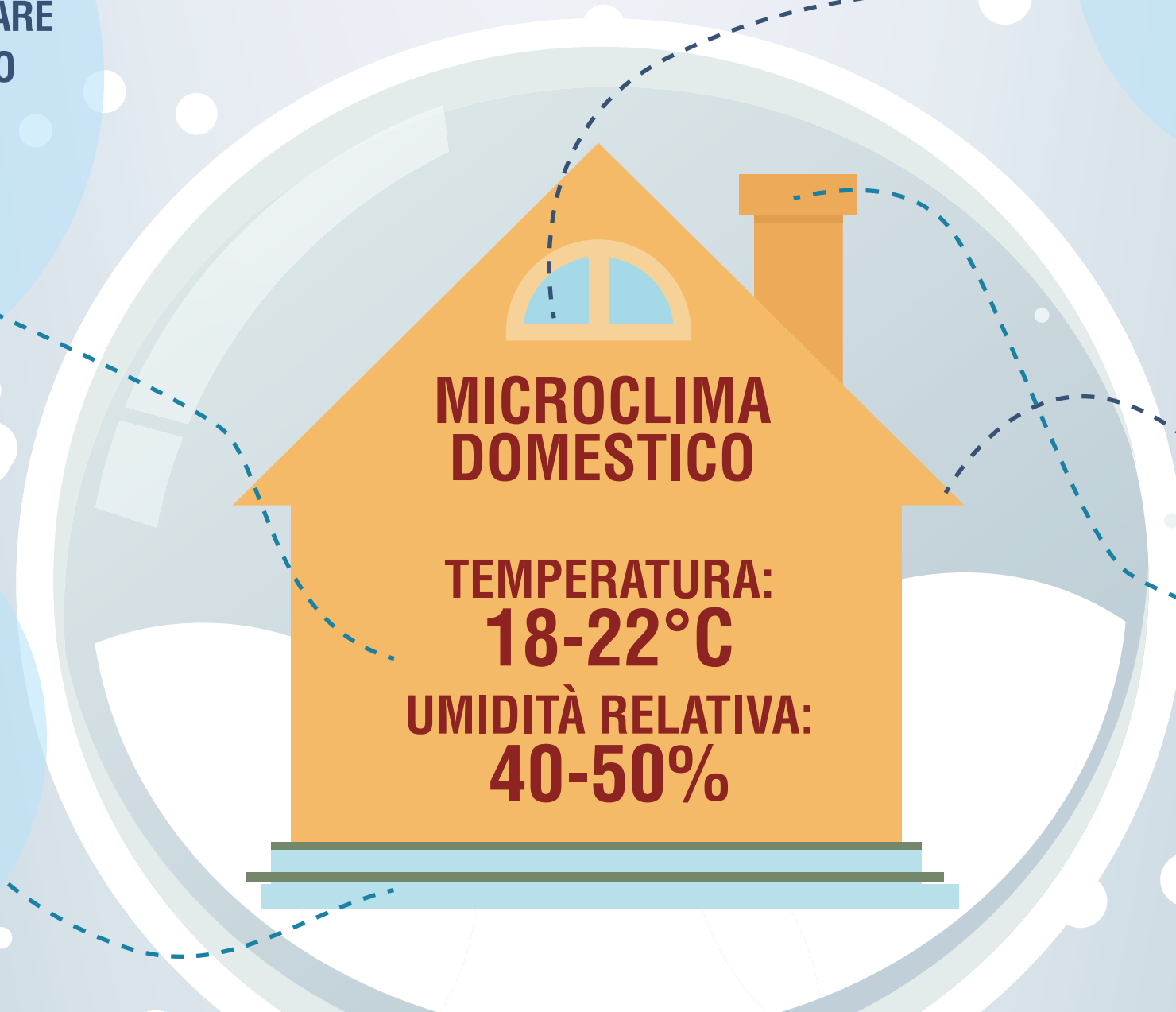
PERSONE SENZA FISSA DIMORA

SEGNALA AI SERVIZI SOCIALI LA PRESENZA DI SENZATETTO E PERSONE IN CONDIZIONI DI DIFFICOLTÀ

IN CASA

SE UTILIZZI RISCALDAMENTI A COMBUSTIONE FAI CIRCOLARE L'ARIA NELLA STANZA PER EVITARE INTOSSICAZIONI DA MONOSSIDO DI CARBONIO. NON UTILIZZARE GENERATORI A COMBUSTIONE IN AMBIENTI CHIUSI

COPRITI BENE CON UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO ANCHE IN CASA. FAI PARTICOLARE ATTENZIONE A PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI, BAMBINI PICCOLI E ANZIANI



ASSICURA UN REGOLARE RICAMBIO D'ARIA PER EVITARE LA TRASMISSIONE DI INFEZIONI

MIGLIORA L'ISOLAMENTO TERMICO

PROVEDI AD UNA REGOLARE MANUTENZIONE DELL'IMPIANTO DI RISCALDAMENTO E PULIZIA DELLE CANNE FUMARIE

ALL'APERTO

INDOSSA UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO: SOPRABITO, SCIARPA, CAPPELLO, GUANTI E SCARPE ANTISCIVOLO IN CASO DI GHIACCIO O NEVE

ONDATE DI FREDDO ED EPIDEMIE INFLUENZALI

- DURANTE L'INVERNO AUMENTA IL RISCHIO DI EPIDEMIE INFLUENZALI
- L'INFLUENZA TRASCURATA PUÒ PORTARE A COMPLICANZE (BRONCHITI O POLMONITI), SOPRATTUTTO NELLE PERSONE A RISCHIO
- LA VACCINAZIONE ANTI-INFLUENZALE RAPPRESENTA L'INTERVENTO PIÙ EFFICACE PER PREVENIRE I RISCHI DI COMPLICANZE

PER SAPERNE DI PIÙ
www.salute.gov.it



Ministero della Salute

ccm

Centro nazionale per la prevenzione
e il Controllo delle Malattie

In collaborazione con:



D/EP / Lazio

Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale - Regione Lazio