

MALATTIE PROVOCATE DAL FREDDO

Geloni

Lesioni reversibili che si presentano con una colorazione della cute (in genere le dita) bianco-grigiastro e nei casi più gravi rossa, gonfia, con una sensazione di intorpidimento e prurito.

Prevenzione: evitare di esporre le zone del nostro corpo ad una fonte diretta di calore. E' opportuno consultare il proprio medico curante.

Congelamento

Lesione inizialmente reversibile della cute in particolare dita, orecchio, piedi e mani che si presenta bianca con intorpidimento, nei casi più gravi di continua esposizione al freddo grigiastro con necrosi del tessuto.

Prevenzione: riscaldare la parte colpita e le zone a monte; non avvicinare la zona colpita a fonti dirette di calore; non bere alcolici; evitare traumi alla zona colpita. E' opportuno consultare il proprio medico curante o rivolgersi ad un pronto soccorso nei casi più gravi.

Ipotermia- Assideramento

Se la temperatura del corpo scende sotto i 35°C le funzioni vitali non possono più considerarsi efficienti. I sintomi possono essere: difficoltà a camminare, parlare e rimanere concentrati, confusione mentale, fino a perdita della coscienza.

Prevenzione: coprirsi correttamente, bere bevande calde; evitare alcolici. E' opportuno chiamare il 118.



CRESCE IL FREDDO CRESCE LA PREVENZIONE



Croce Rossa Italiana



PREVENIRE LE INSIDIE DEL FREDDO

in casa

- Regolare la temperatura degli ambienti interni tra i 19 ed i 22°C evitando che l'aria diventi eccessivamente secca (umidità indicata tra 40 e 50%)
- Evitare dispersioni di calore mantenendo chiusi i locali inutilizzati e isolare porte e finestre
- Mantenersi in contatto con parenti o conoscenti anziani che vivono soli e verificare che dispongano di sufficienti riserve di alimenti e medicine
- Aprire le finestre almeno mezz'ora al giorno per arieggiare gli ambienti
- Revisionare la caldaia



- Assumere pasti e bevande caldi.
- Evitare di bere bevande alcoliche e super alcolici
- Bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, preferire bevande calde come tea e tisane, o anche semplici spremute d'arancia
- Assumere pasti a base di frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali

in auto

- Evitare gli spostamenti in automobile e lunghi viaggi in caso di ghiaccio e/o neve.
- Portare con sé alimenti e acqua a sufficienza, coperte, abiti caldi, le medicine che si prendono abitualmente
- Informarsi delle condizioni meteo e della viabilità
- Assicurarsi che la vettura sia in perfette condizioni
- Fare il pieno prima di partire
- Ricordarsi di portare le catene a bordo

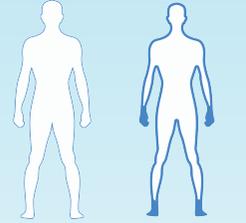
fuori casa

- Uscire nelle ore meno fredde della giornata, evitando le prime ore del mattino o quelle serali
- Segnalare ai servizi sociali eventuali situazioni di bisogno e la presenza di senza tetto.
- Indossare indumenti adatti alle basse temperature esterne (soprabito, guanti e cappello).
- Proteggersi dagli effetti del vento e del freddo coprendo il volto con sciarpe e usando protettori per le labbra e creme idratanti per le mani.

attenzione

- Tutti i farmaci la cui confezione è stata alterata dal congelamento (specialmente se l'involucro appare danneggiato) non devono essere usati. E' opportuno chiedere il parere del medico o del farmacista.
- Un grande pericolo spesso mortale è rappresentato dall'intossicazione acuta da Ossido di Carbonio (CO) che è un gas inodore.
I sintomi dell'intossicazione da CO sono: mal di testa, vertigini, nausea, sonnolenza ecchezza delle fauci, diarrea, vomito, perdita di coscienza e stato comatoso

COSA ACCADE NEL NOSTRO CORPO?



37°C 35°C

Quando la temperatura esterna è sufficientemente bassa da indurre una diminuzione al di sotto dei 37°C della temperatura interna, si verifica una vasocostrizione cutanea d'accelerazione del ritmo cardiaco. In condizioni di freddo intenso, l'organismo aumenta anche la produzione di calore interno (termogenesi) attraverso l'incremento dell'attività muscolare scheletrica (brividi involontari o attività fisica volontaria) e l'aumento del metabolismo. Quindi un adeguato apporto alimentare aiuta a soddisfare le aumentate richieste metaboliche dello organismo, orientate ad una maggiore produzione di calore (attivazione dei meccanismi di termoregolazione).