

Sconfiggiamo il caldo

Il caldo e la salute: scheda informativa - neonati e bambini piccoli

Cosa si intende per caldo estremo? Rappresenta un pericolo?

Il caldo estremo o le ondate di calore sono periodi in cui le temperature sono insolitamente alte. I cambiamenti climatici stanno causando un incremento della frequenza delle giornate calde e ondate di calore più intense in Australia.

Il calore estremo può avere gravi ripercussioni sulla salute, portando al ricovero in ospedale e persino alla morte. È importante restare al fresco e mantenere la propria famiglia e se stessi idratati prima, durante e dopo i periodi di caldo.

Perché i neonati e i bambini piccoli sono a rischio durante i periodi di caldo?

I neonati e i bambini piccoli possono essere maggiormente suscettibili alle malattie causate dal calore, poiché possono surriscaldarsi e disidratarsi rapidamente e hanno una minore capacità di fare scelte per evitare l'aumento della temperatura corporea.

Normalmente il corpo dei bambini mantiene la propria temperatura tramite la sudorazione e l'aumento della circolazione sanguigna verso la cute (pelle).

Nei periodi di calore estremo o se il bambino svolge attività fisiche quando fa caldo, è possibile che il sistema di raffreddamento naturale dell'organismo smetta di funzionare. La temperatura del corpo può raggiungere livelli pericolosamente alti, causando gravi disturbi legati al calore, tra cui il colpo di calore e l'esaurimento da calore.

La probabilità di problemi di salute dovuti al calore aumenta quando i bambini sono disidratati e non sono in grado di sudare a sufficienza per raffreddare il corpo.

Come preparare la propria famiglia ai periodi di caldo?

- Verificare che condizionatori d'aria, ventilatori, frigoriferi e congelatori funzionino correttamente.
- Informarsi su come [conservare in sicurezza alimenti e medicinali](#) quando fa caldo, in particolare durante e dopo le interruzioni di corrente.
- Mettersi d'accordo con famigliari, amici e vicini per restare in contatto durante i periodi di canicola e stabilire chi è possibile chiamare se si ha bisogno di aiuto.
- Assicursi di avere i recapiti del medico, del farmacista o di altre fonti affidabili di consigli per la salute, per esempio [Healthdirect](#).
- Consultare il medico in caso di dubbi sui possibili effetti dei medicinali che si assumono o della malattia di cui si soffre sulla propria capacità di sopportare il calore.
- Assicursi di disporre di quantità sufficienti di alimenti e medicinali per tutte le persone nella propria abitazione in modo da non dover uscire quando fa caldo.
- Informarsi sui luoghi in cui è possibile recarsi nella propria zona per trovare riparo dal calore. Tra i luoghi che potrebbero essere più freschi della propria abitazione rientrano:
 - edifici pubblici con aria condizionata, per esempio biblioteche e centri commerciali;
 - parchi con molti alberi e zone d'ombra.
- Se possibile, apportare modifiche alla propria abitazione per mantenerla più fresca. Sono disponibili ulteriori informazioni su [AdaptNSW](#) e [Your Home](#). Tra le possibili modifiche rientrano:
 - l'installazione di tende o tapparelle sul lato dell'abitazione rivolto verso il sole;
 - l'installazione di tende da sole, persiane o altri sistemi di schermatura per esterni che impediscano al sole di battere sulle finestre;
 - l'utilizzo di isolanti per mantenere più fresca la temperatura all'interno dell'abitazione quando fa caldo.

Sconfiggiamo il caldo

Il caldo e la salute: scheda informativa - neonati e bambini piccoli



Come garantire l'incolumità di neonati e bambini piccoli durante i periodi di caldo?



Tenere freschi i bambini

- È importante sapere che neonati e i bambini piccoli possono surriscaldarsi e disidratarsi rapidamente.
- Nei periodi di caldo controllare i bambini con regolarità.
- Tenere i bambini al riparo dal calore, invitandoli a ridurre la propria attività fisica.
- Svolgere attività all'aperto la mattina presto quando la temperatura è più fresca.
- Vestire i bambini con indumenti leggeri e non aderenti, proteggendoli dal sole con cappelli e protettore solare.
- Rinfrescare i bambini con un telo o un asciugamano bagnato o con bagni in acqua tiepida, o tamponandoli con una spugna imbevuta di acqua tiepida (non usare mai acqua fredda).
- Garantire la circolazione dell'aria attorno ai neonati e rimuovere le imbottiture dalle culle per agevolare il flusso dell'aria.
- Mettere asciugamani o lenzuoli bagnati vicino alla culla o al lettino del bambino per rinfrescare l'aria circostante.
- I passeggini possono diventare caldi:
 - non lasciar dormire i bambini nel passeggino quando fa caldo;
 - se possibile, rimuovere il pannello posteriore del passeggino per agevolare la circolazione dell'aria e mantenere più fresca l'aria nel passeggino.
- Non lasciare mai in auto da soli bambini o neonati, a prescindere dalle condizioni meteorologiche; la temperatura all'interno di un'automobile può salire rapidamente anche nelle giornate fresche.
- Non coprire mai le capsule per neonati in auto con asciugamani o teli per creare ombra, in quanto tale azione limita la circolazione dell'aria.
- Utilizzare le apposite tendine parasole per i finestrini dell'auto.



Mantenere fresca la propria abitazione

- Se disponibile, usare l'aria condizionata. Se non si dispone di un condizionatore d'aria, servirsi di ventilatori per far circolare l'aria, assicurandosi di tenere tali apparecchi al di fuori della portata dei bambini e di non indirizzarne il flusso direttamente sui bambini.
- Chiudere tende e tapparelle per schermarsi dal sole.
- Spostarsi nelle zone più fresche della propria abitazione.
- Utilizzare forni e fornelli il meno possibile, in quanto possono far aumentare la temperatura in casa.
- Quando la temperatura all'esterno si abbassa, aprire porte e finestre per far uscire l'aria calda e far entrare l'aria fresca.
- Se è possibile spostarsi senza soffrire troppo il caldo, recarsi in luoghi più freschi nella propria zona.



Mantenersi idratati

- Nei periodi di caldo è possibile che i bambini di meno di sei mesi abbiano bisogno o richiedano di essere alimentati più frequentemente.
 - Il latte materno fornisce ai neonati allattati al seno i liquidi necessari, senza necessità di acqua aggiuntiva. Le mamme che allattano al seno devono assicurarsi di bere liquidi in abbondanza.
 - Potrebbe essere necessario aumentare la frequenza delle poppate per i bambini alimentati con il biberon.
- Nei periodi di caldo, offrire da bere più spesso ai bambini dai sei mesi in su: l'acqua è la scelta migliore. Ulteriori suggerimenti su come mantenersi idratati sono disponibili sul sito web di [Healthdirect](https://www.healthdirect.nsw.gov.au).
- Quando si è all'aperto portare con sé dell'acqua.

Sconfiggiamo il caldo

Il caldo e la salute: scheda informativa - neonati e bambini piccoli



Quali sono i segni dei problemi di salute legati al caldo nei neonati e nei bambini?

Non sempre è facile capire se un neonato o un bambino piccolo stia soffrendo per via del caldo. Quando fa caldo è importante prestare attenzione all'eventuale presenza dei seguenti segni di disidratazione o di malattie legate al calore.

Disidratazione grave o disturbi gravi causati dal calore

- Sonnolenza o stato confusionale
- Maggiore irritabilità rispetto al solito
- Occhi infossati e pianto senza lacrime
- Rifiuto di bere o sete estrema

- Pelle pallida o fredda
- Aspetto malato

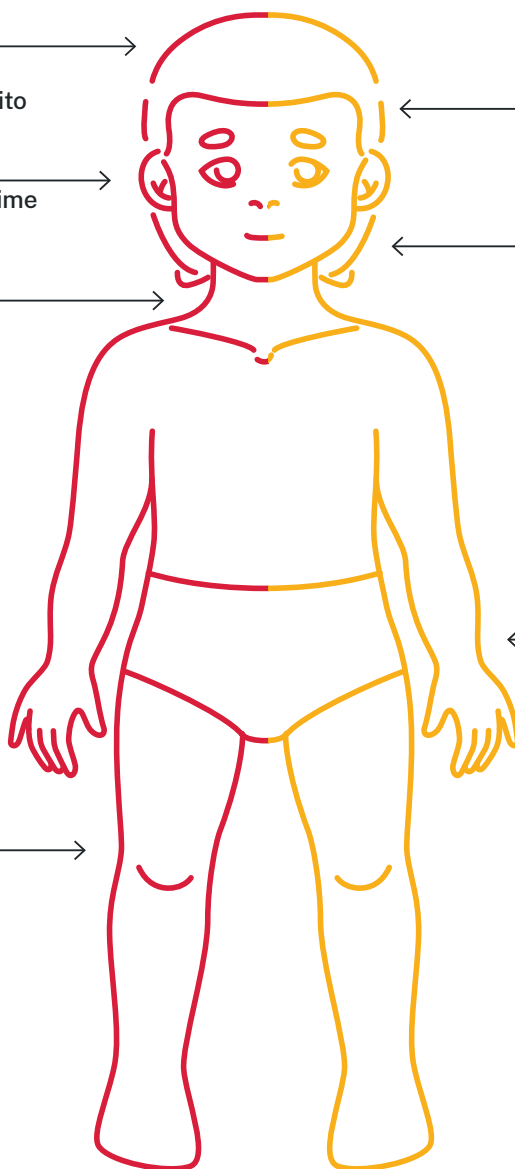
- Nausea o mal di testa nei bambini più grandi

Disidratazione lieve o disturbi lievi causati dal calore

- Secchezza della pelle e della bocca

- Minore urinazione nel pannolino e urina scura

- Corpo flaccido o afflosciato



Cosa fare

Se un neonato o un bambino piccolo presenta sintomi di disidratazione o disturbi causati dal calore gravi, chiamare lo zero zero zero (000) e richiedere un'ambulanza.

Cosa fare

Se si è preoccupati per un neonato o un bambino che presenta sintomi di disidratazione lieve, rivolgersi al medico o telefonare a healthdirect allo 1800 022 222 per ricevere informazioni e consigli per la salute; questa linea di assistenza è operativa tutti i giorni 24 ore su 24.

Sconfiggiamo il caldo

Il caldo e la salute: scheda informativa - neonati e bambini piccoli



Se un neonato o un bambino piccolo presenta sintomi di disidratazione grave o disturbi gravi causati dal calore, chiamare lo zero zero zero (000) e richiedere un'ambulanza.



Per maggiori informazioni, consigli e suggerimenti:

scansionare il codice QR o visitare:
www.health.nsw.gov.au/beattheheat