

## Puntura di riccio di mare

I ricci di mare sono organismi marini invertebrati con massiva presenza di aculei.

La sede della puntura si evidenzia con colorazione bluastra, utile per individuare la spina.

### Sintomi più comuni:

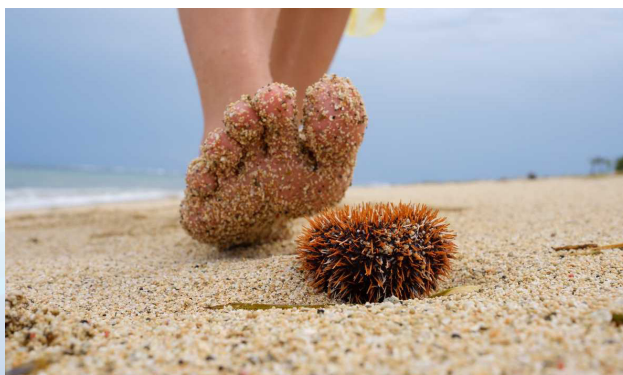
- Fastidio o dolore che aumenta nell'arco di 10-15 minuti

### COSA FARE

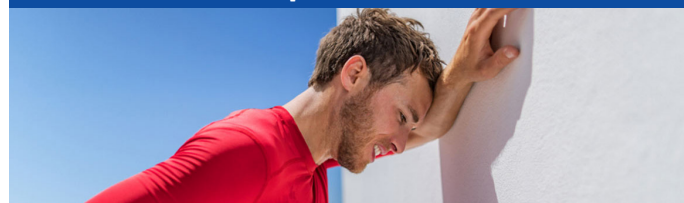
- Disinfettare la zona con acqua ossigenata oppure euclorina
- Immergere la zona colpita in acqua fredda o ghiaccio per ridurre il dolore
- Tenere ferma la zona colpita
- Rimuovere gli aculei
- Applicare una crema al cortisone

### COSA NON FARE

- Grattare e strofinare la zona colpita
- Insistere nella rimozione degli aculei se risulta difficile, in quanto si possono spezzare rendendo più difficile l'estrazione



## Colpo di calore



Il colpo di calore è provocato da condizioni ambientali di temperatura elevata (a partire da 35°C), ridotta ventilazione e, soprattutto, elevata umidità.

### Sintomi più comuni:

- Debolezza
- Abbassamento della pressione arteriosa
- Gonfiore soprattutto ai piedi e alle caviglie, disidratazione
- Nausea e vomito, crampi
- Vertigini, mal di testa e confusione

### COSA FARE

- Trasportare la persona in un luogo fresco e ventilato
- Distenderla con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
- Farla bere a piccoli sorsi (*proporre acqua o bevande arricchite di sali minerali non troppo freddi!*)
- Raffreddare il corpo e il capo, usando acqua fresca (*ma non fredda!*)
- Mantenere calma la persona

### COSA NON FARE

- Strofinare il corpo con l'alcol
- Somministrare farmaci *senza aver consultato il medico*



QR CODE questionario gradimento

EMERGENZA



Numero unico europeo per le emergenze



REGIONE LAZIO

OPI ROMA  
Ordine dei Professionisti Internisti

ASL ROMA 3

ASL ROMA 4

ASL ROMA 6

# Spiagge Serene

## Cosa fare in caso di...

## Puntura di Tracina

Le tracine sono pesci (anche detti pesci ragno) che si nascondono sotto la sabbia e che dunque spesso vengono calpestate.

La tracina, con i suoi aculei rilascia una **tossina**.

### Sintomi più comuni:

- Dolore intenso, arrossamento e gonfiore
- Nei casi più gravi: nausea, vomito, tremori e sincope

### COSA FARE

- Mettere immediatamente il piede nella sabbia calda o immergere immediatamente la zona colpita in acqua calda (37-max 40 °C) poiché la temperatura inattiva le tossine.
- Recarsi in Pronto Soccorso qualora compaiano nausea, vomito, tremori e sincope.

### COSA NON FARE

- Applicare ghiaccio, acqua fredda e/o ammoniaca perché peggiorerebbe la situazione.



## Puntura di Insetti

Nel corso della stagione estiva è frequente la presenza di insetti come vespe, api e calabroni e la loro puntura.

### Sintomi più comuni:

- Gonfiore, bruciore intenso e prurito

### COSA FARE

- Se il pungiglione è inserito nella pelle, bisogna cercare di toglierlo facendo attenzione a non spezzarlo;
- Disinfettare la zona punta;
- Immergere la zona interessata in acqua fredda o applicare del ghiaccio;
- Solo in un secondo momento si può applicare una crema al cortisone.
- Recarsi in Pronto Soccorso in caso di difficoltà a respirare, dolore al petto, riduzione della pressione arteriosa.

### COSA NON FARE

- Non grattare l'area interessata dalla puntura, perché questo potrebbe aumentare gonfiore, prurito e rischio di infezione.
- Non rompere eventuali vesciche che dovessero formarsi.
- In caso di soggetto allergico non lasciarlo da solo.



## Contatto con Medusa

I tentacoli della medusa (nematocisti) se a contatto con la cute rilasciano una miscela di tossine che possono causare ustioni chimiche.

### Sintomi più comuni:

- Sensazione di forte bruciore e dolore
- Eritema con formazione di piccole vescicole

### COSA FARE

- Lavare la zona colpita e rimuovere, se presenti, i tentacoli dalla cute utilizzando solo acqua di mare;
- Applicare localmente ghiaccio (ricordandosi di non applicarlo direttamente sulla cute in quanto può provocare un'ustione da freddo) e creme al cortisone.

### COSA NON FARE

- Sfregare la parte in cui è avvenuto il contatto.
- Utilizzare l'acqua dolce per lavare la lesione.
- Utilizzare alcool, ammoniaca o urina, in quanto possono causare un peggioramento della flogosi.

