

# Spiagge Serene

## 2025



REGIONE  
LAZIO



ASL  
ROMA 3



ASL  
ROMA 4



ASL  
ROMA 6



ASL  
LATINA



ASL  
VITERBO



### PUNTURA DI TRACINA

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

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; 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.

**PRIMO  
SOCCORSO**

#### 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.





### rispondi al questionario!



#### PUNTURA RICCI 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

- Stregare 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.

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, 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.

