

Prevenire i malanni e gli incidenti domestici causati dal freddo

Disponibili on line diversi documenti del Ministero della salute per favorire la prevenzione dei pericoli del freddo: come alimentarsi, vestirsi, regolare e controllare gli impianti di riscaldamento.

Pubblicità

google_ad_client

In queste ultime settimane in buona parte della nostra penisola si sono abbassate le temperature e sono comparse, oltre a piogge e temporali, anche frequenti neviccate a quote relativamente basse.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----



È evidente che i repentini cambi di temperatura e il freddo eccessivo possono diventare una minaccia per la salute di noi tutti, con particolare rilievo per gli anziani, i bambini, le persone affette da malattie croniche o senza dimora e i lavoratori impegnati in attività in esterni.

Per prevenire questa minaccia il Ministero della Salute ha recentemente reso disponibili in rete diversi documenti informativi ricchi di consigli e di misure per prevenire alcune patologie.

Un'ondata di freddo intenso può provocare:

- "**patologie acute da freddo**: geloni, congelamento, ipotermia, lesioni gravi o anche mortali. Si verificano raramente, "in particolare quando la temperatura è inferiore a 75°C e/o in presenza di venti gelidi";

- un "**aggravamento di patologie croniche**, specialmente cardiopatie e broncopatie croniche". Alcuni studi hanno anche rilevato un "sensibile effetto del freddo sulla riacutizzazione della sintomatologia nei soggetti affetti da alcune malattie reumatiche";

- un "**aumento del rischio di incidenti domestici**, anche mortali, causati dal cattivo funzionamento o la scarsa manutenzione di impianti di riscaldamento ed elettrici (es. intossicazioni da monossido di carbonio, folgorazioni)".

Un'altra patologia molto diffusa e che raggiunge generalmente il suo picco di diffusione nella stagione invernale, è l'**influenza**.

Di influenza - una delle principali cause di assenza dal lavoro e da scuola e la terza causa di morte in Italia per patologia infettiva ? parleremo su PuntoSicuro in un prossimo articolo in relazione alle raccomandazioni del Ministero per la stagione 2008-2009.

Per ora ci limitiamo a presentare il decalogo del Ministero della Salute per proteggersi dai malanni invernali e ridurre gli incidenti domestici.

Innanzitutto bisogna **regolare correttamente la temperatura degli ambienti interni**.

"In assenza di irraggiamento, con un abbigliamento idoneo e svolgendo un'attività sedentaria, si consigliano, per il microclima dell'abitazione, i seguenti valori ottimali:

- temperatura 19 ÷ 22°C;
- umidità relativa 40 ÷ 50%;
- velocità dell'aria 0,10 ÷ 0,15 m/s."

Inoltre è utile curare "l'**umidificazione** degli ambienti di casa riempiendo le apposite vaschette

dei radiatori: una casa troppo fredda e un'aria troppo secca possono costituire un'insidia per la salute".

Il freddo spesso riesce a entrare nelle case attraverso piccoli spazi poco visibili delle porte e delle finestre. È bene curarne l'**isolamento** con appositi nastri o altro materiale isolante.

Attenzione poi sia al contatto ravvicinato con le fonti di calore come stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda), che al benessere delle **persone anziane** non autosufficienti e dei **bambini molto piccoli**. Si consiglia di controllare spesso la loro temperatura corporea.

Durante le giornate fredde è utile assumere pasti e bevande calde, evitando gli alcolici perché non solo non aiutano contro il freddo, ma favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo.

Ecco alcuni consigli per l'**alimentazione**:

- "bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, preferire bevande calde come the e tisane, o anche semplici spremute d'arancia;
- assumere pasti a base di frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali, molto utili per difendersi dalle insidie del freddo".

Sono consigliati tutti gli alimenti contenenti beta carotene (ad esempio carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli, cavolfiori, peperoni) e gli alimenti contenenti vitamina E (mandorle, nocciole, olio extravergine d'oliva, ...).

"Altri alimenti consigliati sono: la pasta con i legumi o la pasta con le verdure, che forniscono energia e fibre, ed il brodo caldo perché apporta liquidi e proteine digeribili".

Evitate, se possibile, di uscire nelle **ore più fredde** come il mattino presto e la sera, soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie.

In ogni caso "indossate **vestiti idonei**: sciarpa, guanti, cappello, ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo".

Quando poi passate "da un ambiente freddo ad uno caldo abbiate cura di spogliarvi, per **evitare di sudare** e di raffreddarvi quando uscirete di nuovo" e se "viaggiate in automobile non dimenticate di portare con voi coperte e bevande calde".

Riguardo agli **incidenti domestici** il Ministero ricorda che quando fa freddo aumenta il rischio di incendi, intossicazioni acute da monossido di carbonio, infortuni elettrici.

Per evitarli occorre, ad esempio, controllare lo stato dell'impianto di riscaldamento sia elettrico che a gas.

Se il riscaldamento è a combustione (stufe, caldaie, camini) si può verificare la manutenzione e il corretto funzionamento degli apparecchi.

Con un camino a legna è importante assicurarsi che "la pulitura della canna fumaria sia stata effettuata correttamente" e che l'ambiente sia aerato costantemente.

Ricordiamo che per una corretta **manutenzione degli impianti di riscaldamento** è necessario:

- "almeno una volta l'anno far controllare tutto l'impianto, non soltanto la caldaia. Il manutentore, al termine del controllo, deve consegnare al responsabile dell'impianto copia della 'Dichiarazione attestante il controllo tecnico dell'impianto', chiamata anche, in gergo tecnico, 'Allegato H', da lui compilata e sottoscritta, che deve essere firmata per presa visione";
- "almeno con cadenza biennale far controllare il rendimento di combustione dell'impianto. I valori rilevati saranno riportati sulla 'Dichiarazione attestante il controllo tecnico dell'impianto' (Allegato H), compilata e sottoscritta dal manutentore al termine dei controlli. Il manutentore ne consegnerà copia, da firmare per presa visione";

- "rivolgersi sempre ad una ditta abilitata ai sensi della legge n. 46 del 1990 per tutte le operazioni di controllo e manutenzione".

[Il Decalogo per difendersi dal freddo](#) (formato PDF, 9 kB).

[Bollettino di vigilanza meteo nazionale.](#)

Gli approfondimenti del Ministero della Salute:

- [il nostro corpo e il freddo](#);
- [le malattie provocate dal freddo](#);
- [consigli per prevenire le insidie del freddo](#);
- [consigli per le categorie a rischio](#);
- [consigli per prevenire incidenti domestici](#);
- [consigli per le persone che assumono farmaci](#).

Tiziano Menduto

Pubblicità
google_ad_client



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

[<- Sommario del numero](#)

[Articoli correlati in Sicurezza domestica ->](#)