PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3334 di mercoledì 11 giugno 2014

Dieci consigli utili per vincere il caldo

Il sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute e alcune semplici regole comportamentali in grado di ridurre i rischi nelle persone più fragili.

Dal 3 giugno al 15 settembre 2014 è attivo il Sistema nazionale di previsione allarme ondate di calore, che permette la previsione, sorveglianza e prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione.

Dislocato in 27 città italiane (Ancona, Bari, Bologna, Bolzano, Brescia, Cagliari, Campobasso, Catania, Civitavecchia, Firenze, Frosinone, Genova, Latina, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pescara, Reggio Calabria, Rieti, Roma, Torino, Trieste, Venezia, Verona, Viterbo), consente di individuare, dal lunedì al venerdì, per ogni specifica area urbana, le condizioni meteo-climatiche che possono avere un impatto significativo sulla salute dei soggetti vulnerabili.

In base a questi modelli vengono elaborati dei bollettini giornalieri per ogni città, in cui sono comunicati i possibili effetti sulla salute delle condizioni meteorologiche previste a 24, 48 e 72 ore. I bollettini sono pubblicati sul portale e sono diffusi quotidianamente ai Centri di riferimento locali individuati dalle Amministrazioni competenti, per l'attivazione in caso di necessità di piani di intervento a favore della popolazione vulnerabile.

Si ricorda che nel portale istituzionale del ministero, sono pubblicati un vademecum divulgativo rivolto alla popolazione generale e opuscoli destinati a medici, personale delle strutture per gli anziani, personale che assiste gli anziani (disponibile in 6 lingue), in cui sono indicate misure e precauzioni da adottare, anche nei comportamenti quotidiani, per prevenire i rischi del grande caldo.

E' in atto la ricognizione dei numeri verdi e dei servizi offerti durante l'estate sul territorio dagli enti locali a sostegno della popolazione più fragile e l'elenco aggiornato sarà disponibile sul portale ministeriale.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[AP1056] ?#>

Ricordiamo che in condizioni di caldo estremo, le fasce di popolazione più colpite sono specialmente quelle che vivono nelle grandi città, in zone con poco riparo all'ombra, in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione. Rischiano di più le persone anziane, specialmente se malate e in solitudine, che possono sviluppare rapidamente disidratazione, subire un aggravamento di patologie croniche (come quelle cardio-respiratorie), o essere vittime di un colpo di calore. In generale, però, una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore.

Si tratta di 10 semplici regole comportamentali in grado di limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

Ecco il decalogo:

1. USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA. Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
2. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO. Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.
3. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO. Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte). Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarli preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 24°C - 26°C; di coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; di provvedere alla loro manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.
4. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA. Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca.In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.
5. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA. Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti.
6. BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.
7. ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA. Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificare che non siano surriscaldati. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.
8. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI. Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.
9. ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO. Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc) e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:
consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici)
segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacolgica
non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.
10. SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO. Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senza tetto in condizioni di grave bisogno).

Scarica l'opuscolo del Ministero.

Fonte: Ministero della salute.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

www.puntosicuro.it