PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1275 di mercoledì 29 giugno 2005

Numero verde per l'emergenza caldo

Informazioni e consigli medici telefonando al 1500.

Pubblicità

Il numero telefonico 1500, istituito nel 2004 dall'allora ministro della Salute , Sirchia, per fornire informazioni in caso di emergenze di salute pubblica, risponde in questi giorni a tutti coloro che desiderano informazioni sull'emergenza caldo.

Contattando il call-center il cittadino potrà avere da medici ed operatori sanitari risposte sulle misure di prevenzione da adottare e sui servizi attivati da Regioni e Comuni.

Le principali indicazioni, valide per tutti, per fronteggiare le alte temperature sono state comunque così sintetizzate sul sito del Ministero.
-Bere più liquidi (in particolare acqua), non aspettare di avere sete per bere; attenzione: se il medico, in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo; sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno (ad es quelli contenuti nelle bevande per lo sport); non bere liquidi che contengano alcool, caffeina né bere grandi quantità di bevande zuccherate: tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi corporei; non bere liquidi troppo freddi.

-Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15).

-Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre e l'uso di ventilatori. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura supera i 35°C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore.

-Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile.

-Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche); anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna ad essere esposti ad esso.

-Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.

-Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto. Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro.

-Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati.

-Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.

-Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, nè animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

-Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per

saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

---

www.puntosicuro.it