

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, né 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