PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 13 - numero 2666 di giovedì 07 luglio 2011

Ondate di calore: le indicazioni del Ministero

Come affrontare l'estate con intelligenza ed evitare rischi per la salute: il programma del Ministero e gli opuscoli informativi.

Roma, 7 Lug - Con l'arrivo della stagione estiva e delle alte temperature ad essa correlate, il Ministero della Salute, in collaborazione con il Centro nazionale per la prevenzione ed il controllo delle malattie (CCM), per prevenire il rischio di colpi di calore o di altri malesseri collegati al caldo eccessivo, ha promosso anche quest'anno una serie di iniziative in collaborazione con la Protezione Civile Nazionale, le Regioni e gli Enti Locali.
L'attenzione è focalizzata soprattutto sulle persone più a rischio, come le persone anziane con problemi di salute, persone non autosufficienti e i bambini molto piccoli.
Ecco alcuni punti principali del Programma di prevenzione promosso dal Ministero per l'estate 2011.
- Sistema di Allerta nazionale meteo-climatico
- Campagna di informazione e comunicazione rivolta alla popolazione generale e ad alcune categorie particolari
- Informazione telefonica direttamente alla popolazione attraverso il servizio 1500 del Ministero

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[SA020] ?#>

ALCUNE SEMPLICI REGOLE

1. Non di uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11,00 alle 18,00)
2. Bere almeno due litri d'acqua al giorno (anche quando non se ne avverte il bisogno), salvo diversa prescrizione del medico curante
3. Consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata e, in particolare, mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche; fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili
4. Evitare di bere alcolici e limitare l'uso di bevande contenenti caffeina
5. Limitare l'attività fisica intensa soprattutto nelle ore più calde
6. Indossare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro; proteggere la testa dal sole diretto con un cappello e gli occhi con occhiali da sole
7. Durante le ore del giorno schermare le finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili come, ad esempio, persiane o veneziane
8. Mantenere chiuse le finestre durante il giorno e aprirle di sera, quando l'aria esterna è più fresca
9. Se necessario, abbassare la temperatura corporea con bagni e docce evitando, però di utilizzare acqua troppo fredda e di bagnarsi subito dopo il rientro da ambienti molto caldi, perché è potenzialmente pericoloso per la salute
10. Se necessario, rinfrescare gli ambienti in cui si soggiorna con ventilatori o condizionatori, seguendo alcune regole. Non posizionare il ventilatore troppo vicino alla persona e non utilizzarlo in caso di temperature superiori ai 32°C ed in ogni caso bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione

Se si usano i climatizzatori evitare di regolare la temperatura interna a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è t24-26°C, indossando abiti leggeri ed in assenza di attività fisica intensa.
Non accendere il forno ed altri elettrodomestici (come scaldabagno, lavatrice ecc) durante l'uso del climatizzatore, per evitare consumi energetici eccessivi

11. In auto, usare tendine parasole; se si entra in una vettura che è rimasta a lungo sotto il sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il condizionatore acceso per abbassare la temperatura interna; evitare di lasciare anche per poco tempo persone o animali nell'auto chiusa in sosta, perché la temperatura all'interno dell'abitacolo si innalza rapidamente anche se la temperatura esterna non è particolarmente elevata e può causare anche un colpo di calore, specialmente nei bambini piccoli
12. Prestare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci: leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni; conservarli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta; durante la stagione estiva riporre in frigo i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25 - 30° C.; ricordare che luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.
Il Ministero invita anche a prestare sempre molta attenzione alle persone più vulnerabili che vivono in casa come bambini molto piccoli, anziani con malattie croniche, persone non autosufficienti e di prendersi cura dei vicini di casa anziani che vivono da soli.
In caso di bisogno la prima persona da consultare è il proprio medico di famiglia o la guardia medica.
Nei casi di emergenza chiamare prontamente il 118.

Sistema di segnalazione delle ondate di calore

FAQ sulle ondate di calore

Gli opuscoli informativi del Ministero e altre indicazioni utili per prevenire gli effetti del caldo sulla salute:
- Viaggiare sicuri (pdf, 380 Kb)
- Come migliorare il microclima delle abitazioni durante l'estate. Uso corretto dei condizionatori (pdf, 290 Kb)
- Mai lasciare i bambini soli in macchina: è alto il rischio di morte per ipertermia (colpo di calore) (pdf, 195 Kb)
- Raccomandazioni per i responsabili e il personale delle strutture che ospitano anziani per la prevenzione dei problemi di salute legati alle ondate di calore (pdf, 490 Kb)
- Informazioni e raccomandazioni per il Medico di medicina generale (pdf, 480 Kb)
- Consigli alla popolazione per affrontare le ondate di calore (pdf, 500 Kb)
- Raccomandazioni per il personale che assiste gli anziani a casa (pdf, 470 Kb)

Fonte: Ministero della salute.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.