PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 16 - numero 3229 di mercoledì 08 gennaio 2014

Proteggersi dal freddo: gli effetti del freddo e la prevenzione

Il freddo eccessivo può rappresentare una minaccia per la salute. Alcuni consigli per proteggersi dai malanni tipici della stagione invernale e i soggetti a rischio più elevato.

Il freddo eccessivo può rappresentare una minaccia per la salute, soprattutto per anziani, bambini e persone malate.
I **soggetti a rischio più elevato** sono: i cardiopatici, i soggetti affetti da patologie respiratorie croniche, persone anziane con problemi cognitivi, i neonati, persone che soffrono di altre malattie croniche (diabete, malattie della tiroide, malattie artritiche, dipendenze, patologie psichiatriche) o che assumono sostanze psicotrope o antinfiammatori, individui in condizioni di precarietà socio-economica., notoriamente più vulnerabili e a rischio di infezioni. Ma anche le persone giovani in apparente benessere possono subire conseguenze sulla salute, a volte gravi, se esposte a valori di temperatura eccessivamente bassi senza le opportune precauzioni.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[DVD017] ?#>

Ecco alcuni **consigli per proteggersi dai malanni tipici della stagione invernale**, di cui l'influenza è il più comune, ma non il solo:
- regolare la temperatura degli ambienti interni, in modo che la stessa sia conforme agli standard consigliati per temperature invernali (generalmente intorno ai 20 ÷ 22°c) e non trascurare l'umidificazione degli ambienti, riempiendo le apposite vaschette dei radiatori;
- proteggersi dagli sbalzi di temperatura quando si passa da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa;
- provvedere all'isolamento di porte e finestre, riducendo gli spifferi con appositi nastri o altro materiale isolante;
- aerare correttamente i locali: l'intossicazione da monossido di carbonio (es. a causa del malfunzionamento di caldaie o stufe a gas) è assai frequente e può avere conseguenze mortali;
- se si usano stufe elettriche o altre fonti di calore (es. la borsa di acqua calda) evitare il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo, per evitare il rischio di folgorazioni o scottature;
- prestare particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti (es. controllando periodicamente la loro temperatura corporea);
- mantenere contatti frequenti con anziani che vivono da soli (es. familiari, amici o vicini di casa) e verificare che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicinali. Segnalare ai servizi sociali la presenza di clochard per strada o altre persone in condizioni di difficoltà;
- assumere pasti e bevande calde (almeno 1 litro e ½ di liquidi), evitare gli alcolici perché non aiutano a difendersi dal freddo, al contrario favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo;
- uscire di casa nelle ore meno fredde della giornata, soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie, evitare di uscire la mattina presto e la sera;
- quando si esce indossare vestiti idonei: sciarpa, guanti, cappello ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo;
- se si parte per un viaggio in auto non dimenticare di portare con se coperte e bevande calde.

(*Fonte: D.G. Prevenzione sanitaria - CCM ? Novembre 2013*)

Per saperne di più leggi: Effetti del freddo sulla salute ed interventi di prevenzione, a cura del Dipartimento di Epidemiologia della Regione Lazio

Fonte: Ministero della Salute

 Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it