PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 14 - numero 2791 di giovedì 09 febbraio 2012

Salute, un decalogo per affrontare il grande freddo

La guida contro il freddo del Ministero della Salute. Indicazioni per fronteggiare anche le emergenze sanitarie correlate alle basse temperature.

Roma, 9 Feb - Le ondate di freddo intenso, possono provocare problemi alla salute. Oltre che l'incremento di sindromi influenzali, le basse temperature possono causare, infatti, anche una recrudescenza della sintomatologia di malattie croniche, specialmente dell'apparato respiratorio, cardiovascolare e muscolo scheletrico. Nelle condizioni più estreme, si possono verificare anche casi di ipotermia ed assideramento.

Proprio per fronteggiare eventuali emergenze sanitarie correlate alle basse temperature e al clima invernale estremamente rigido, le autorità e le istituzioni del nostro Paese si sono attivate per predisporre e mettere in atto adeguate misure di sorveglianza e prevenzione nei confronti delle fasce più deboli e disagiate della popolazione, come anziani, malati cronici, bambini, persone povere e senza tetto.

A livello nazionale è attivo il sistema di sorveglianza rapida sulla mortalità, in grado di intercettare e mettere in evidenza le possibili conseguenze sulla salute del clima rigido. Inoltre il Ministero della Salute ha messo a punto una guida ed un decalogo per prevenire e combattere gli effetti delle basse temperature sulla salute.
Si tratta di alcune semplici regole per affrontare nel migliore dei modi il periodo più freddo dell'anno e proteggersi dai malanni dell'inverno.

Pubblicità
<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[HER001] ?#>

Ecco cosa si deve e non si deve fare:

1. Regolate la temperatura degli ambienti interni verificando che la stessa sia conforme agli standard consigliati e curate l'umidificazione degli ambienti di casa riempiendo le apposite vaschette dei radiatori: una casa troppo fredda e un'aria troppo secca possono costituire un'insidia per la salute. Può essere opportuno provvedere all'isolamento di porte e finestre, riducendo gli spifferi con appositi nastri o altro materiale isolante
2. Abbiate cura di aerare correttamente i locali: l'i ntossicazione da monossido di carbonio è assai frequente e può avere conseguenze mortali
3. Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo
4. Prestate particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, controllando anche la loro temperatura corporea
5. Mantenete contatti frequenti con anziani che vivono soli (familiari, amici o vicini di casa) e verificate che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicinali. Segnalate ai servizi sociali la presenza di senzatetto, in condizioni di difficoltà.
6. Assumete pasti e bevande calde (almeno 1 litro e ½ di liquidi), evitate gli alcolici perché non aiutano contro il freddo, al contrario, favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo
7. Uscite nelle ore meno fredde della giornata: evitate, se possibile, la mattina presto e la sera soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie
8. Indossate vestiti idonei: sciarpa, guanti, cappello, ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo
9. Proteggetevi dagli sbalzi di temperatura quando passate da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa
10. Se viaggiate in automobile non dimenticate di portare con voi coperte e bevande calde.

Guida contro il freddo (pdf, 170 Kb)

Fonte: Ministero della Salute.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

I contenuti presenti sul sito PuntoSicuro non possono essere utilizzati al fine di addestrare sistemi di intelligenza artificiale.

---

www.puntosicuro.it