

LA CALURA ESTIVA

Le elevate temperature fanno soffrire, nel periodo estivo, oltre alle persone anziane anche chi si trova in vacanza nelle località balneari della nostra penisola. Con il caldo eccessivo il corpo è meno abile nell'adattarsi alla temperatura attraverso i normali meccanismi di raffreddamento, come la sudorazione, in più la dilatazione dei vasi sanguigni periferici, una normale reazione dell'organismo quando sale la temperatura, può comportare problemi per il cuore e per la circolazione.

Nei casi di prolungata calura estiva, l'evento può diventare un problema da affrontare come un'emergenza di protezione civile, bisogna perciò considerare e pianificare una serie di interventi in base alla classe di rischio. Consultare ogni giorno il Bollettino della propria città oppure consultare il Bollettino Disagio da Calore in Lombardia redatto dall'ARPA

Il livello 0

Rappresenta condizioni meteorologiche che non comportano un rischio per la salute della popolazione. All'inizio della stagione estiva è comunque importante prepararsi all'arrivo del caldo seguendo alcuni semplici consigli: Migliorare il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico. In caso di utilizzo di condizionatori d'aria porre attenzione alla loro manutenzione e al loro corretto uso. Avere un'alimentazione leggera, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta verdura e frutta fresca. Porre attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi che possono causare patologie gastroenteriche

Il livello 1

Di pre-allerta indica condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Questo livello non richiede azioni immediate, ma indica che nei giorni successivi è probabile che possano verificarsi condizioni a rischio per la salute. Come prepararsi:

Consultare ogni giorno il Bollettino della propria città ed informarsi sui servizi di assistenza messi a disposizione nel proprio territorio. Programmare i viaggi informandosi sulle previsioni del rischio ondate di calore nel luogo di destinazione del viaggio. Pianificare le scorte di acqua, cibo e medicinali. Identificare la stanza più fresca della casa dove trascorrere le ore più calde della giornata. Informarsi sulla presenza, nel proprio quartiere, di locali pubblici climatizzati (es. centro anziani) dove poter trascorrere alcune ore della giornata. Prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Il livello 2

Indica condizioni meteorologiche che possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare nei sottogruppi di popolazione più suscettibili. Consigli generali: Consultare ogni giorno il Bollettino della propria città. Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00). Evitare le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti. Evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta.

durante gli orari più caldi della giornata Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandosi spesso con acqua fresca Utilizzare correttamente il condizionatore. Se si è provvisti solo di ventilatore utilizzarlo seguendo alcuni accorgimenti Trascorrere alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata. Indossare indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), ripararsi la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usare occhiali da sole. Proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo Bere liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evitare, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche Avere un'alimentazione leggera, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta verdura e frutta fresca. Porre attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi che possono causare patologie gastroenteriche Per chi assume farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica Porre attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenerli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riporre in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C Se l'auto non è climatizzata evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00). Non dimenticare di portare con sé sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste. Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole Assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contattare un medico

Il livello 3

Indica condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sui sottogruppi a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche. Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute. Consigli generali:

Consultare ogni giorno il Bollettino della propria città. Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00) Evitare le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono, in particolare per bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti Evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata. Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandosi spesso con acqua fresca Utilizzare correttamente il condizionatore. Se si è provvisti solo di ventilatore utilizzarlo seguendo alcuni accorgimenti Trascorrere alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata. Indossare indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), ripararsi la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usare occhiali da sole. Proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo. Bere liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evitare, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche. Avere un'alimentazione leggera, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta verdura e frutta fresca. Porre attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi che possono causare patologie gastroenteriche. Per chi assume farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica. Porre attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenerli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riporre in

frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C Se l'auto non è climatizzata evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00). Non dimenticare di portare con sé sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste. Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole Assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contattare un medico