



Città di Villa San Giovanni

EMERGENZA CALDO

VADEMECUM PER COMBATTERE ALTE TEMPERATURE E AFA

LE 10 REGOLE DA RICORDARE SONO:

1. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO:

Indossare abiti leggeri in fibre naturali. Se si esce nelle ore più calde proteggere il capo con un cappello chiaro e gli occhi con occhiali da sole, inoltre utilizzare creme solari ad alto fattore protettivo per proteggere la pelle.

2. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO:

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende ecc. Chiudere le finestre nelle ore più calde. Qualora vi sia, utilizzare l'impianto di aria condizionata regolando la temperatura tra i 25° C e i 27° C, coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo a uno freddo, provvedere alla manutenzione e alla pulizia dei filtri, per evitare conseguenze sulla salute.

3. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA:

Quando si è molto accaldati è consigliabile fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnare viso e braccia con acqua fresca, per prevenire un innalzamento eccessivo della temperatura corporea soprattutto nei bambini e anziani che sono soggetti più suscettibili ai colpi di calore, controllare regolarmente la temperatura corporea dei lattanti e dei bambini piccoli.

4. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA:

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare attività fisica all'aperto e mantenere un'adeguata idratazione per integrare i liquidi persi col sudore.

5. EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE DELLA GIORNATA:

Evitare di uscire all'aria aperta dalle ore 11.00 alle ore 18.00, evitando strade trafficate dove alti livelli di inquinamento possono potenziare gli effetti nocivi del caldo. L'ozono, dopo il particolato, è l'inquinante atmosferico più dannoso per la salute il cui livello aumenta a causa di un elevato irraggiamento solare, per cui nelle giornate più calde può provocare disturbi respiratori soprattutto per i bambini asmatici e i malati di bronco-pneumopatia cronico ostruttiva (BPCO).

6. LAVORARE ALL'APERTO SENZA RISCHI

Chi svolge un'attività lavorativa all'aperto come, agricoltori, giardinieri, operai dell'edilizia, occorre evitare i rischi di disidratazione, colpo di calore e quelli da esposizione intensa alle radiazioni solari alternando il lavoro a pause prolungate in luoghi freschi e utilizzando vestiario idoneo. Inoltre, è necessario bere regolarmente e usare creme protettive con filtro solare.

7. BERE REGOLARMENTE E MANGIARE MOLTA FRUTTA.

È consigliabile bere almeno 2 lt. di acqua al giorno (salvo diversa disposizione medica), gli anziani devono bere anche qualora non ne sentano il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o molto fredde. Mangiare, preferibilmente, cibi leggeri e che hanno un elevato contenuto di acqua, come frutta e verdura. Conservare gli alimenti in modo corretto, in quanto le elevate temperature possono provocare la proliferazione di germi potenziali cause di patologie gastroenteriche.

8. ADOTTARE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN AUTOMOBILE

Prima di salire su un'auto parcheggiata al sole, aprire gli sportelli per favorire l'abbassamento della temperatura nell'abitacolo e iniziare il viaggio tenendo i finestrini abbassati o utilizzare il sistema di climatizzazione. Verificare che, eventuali seggiolini per i bambini non siano surriscaldati. Quando si parcheggia non lasciare neanche per pochi minuti persone o animali nell'abitacolo.

9. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI.

Conservare tutti i farmaci nella loro confezione lontano dalle fonti di calore da irradiazione solare diretta leggendo attentamente le modalità di conservazione indicate sulla confezione. Conservare in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

10. ADOTTARE PRECAUZIONI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO.

Con l'arrivo del gran caldo le persone anziane con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc.)-consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia -segnalare al medico qualunque malessere che sopraggiunga durante la terapia farmacologica - non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Anche le donne in gravidanza devono adottare maggiori precauzioni per proteggersi dal caldo. Durante le ondate di calore è più alto, infatti, il rischio di nascite premature, in quanto il caldo potrebbe aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni del parto.

Per quanto riguarda le persone anziane, è raccomandata particolare attenzione: se è possibile è bene aiutarle a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa o recarsi in farmacia, e segnalare ai servizi socio-sanitari situazioni di grave indigenza o pericolo per la salute.