

Ecco come difendersi dalle ondate di calore

USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde, cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si deve uscire è importante proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre è opportuno proteggere le parti del corpo esposte al sole con creme solari ad alto fattore protettivo.

RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Utilizzare schermature, tapparelle e persiane chiuse, alle finestre esposte al sole. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte), per consentire il ricambio dell'aria interna con aria esterna più fresca.

Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarli preferibilmente in presenza di elevate temperature ambientali, di mantenere la temperatura tra i 24°C - 26°C, evitando grandi sbalzi rispetto all'esterno; è importante coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; infine si raccomanda di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia di e di non trascurare la manutenzione dell'impianto e la pulizia regolare dei filtri.

BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA

Quando fa molto caldo si perdono liquidi e sali minerali con la sudorazione intensa, per questo motivo occorre bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani ed i bambini sono particolarmente a rischio di disidratazione.

Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde.

Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (insalata e frutta). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.

CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA.

Quando si deve entrare in un'auto parcheggiata al sole è necessario aprire i finestrini e gli sportelli prima di sedersi nella vettura, quindi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.

Attenzione! non si deve lasciare per nessun motivo un bambino solo in macchina: nei bambini è alto il rischio di morte per ipertermia (colpo di calore). L'ipertermia può verificarsi anche nelle giornate con temperature intorno ai 22°C. Infatti l'abitacolo della macchina può surriscaldarsi (specie se l'auto è parcheggiata al sole) sino a superare i 40 °C. Quando si trasporta un bambino sul

sedile posteriore dell'auto, è opportuno lasciare i propri oggetti personali (borsa, telefono, valigetta, ecc.) sul sedile posteriore, vicino al piccolo. Quest'abitudine può aiutare a non dimenticare, quando si esce dalla macchina, che si è trasportato un bambino con sé; inoltre è bene porre gli oggetti personali del bambino (pannolini, borse e biberon) sul sedile anteriore, in modo che aiutino a ricordarsi della presenza del bambino in macchina.

Se vedi un bambino solo in macchina chiama immediatamente il 112 o il 113

SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE PIU' FRAGILI

Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc) e le persone che assumono farmaci, devono osservare alcune precauzioni particolari:

- > consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia e della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici);
- > segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che si manifesta durante la terapia farmacologica;
- > non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa molto anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc..

Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (come le persone che vivono per strada).

Attenzione a questi sintomi

Lingua e mucose orali **secche**, occhi **infossati**, aumento della temperatura corporea, **nausea**, aumento del battito cardiaco (**tachicardia**), **abbassamento** della pressione, aumento della respirazione, **confusione mentale**, **torpore** e **debolezza**, sono alcuni tra i sintomi provocati dalla **disidratazione** e presenti nel **colpo di calore**.

Cosa fare in presenza di tali sintomi

1. Chiamare subito il proprio **medico**
2. stendersi con le **gambe sollevate**
3. posarsi una **pezzuola** bagnata o una **borsa** del ghiaccio sulla **fronte**
4. **bere** acqua