Quando il termometro va su. Ondate di calore, come difendersi?

mercoledì 03 luglio 2019

Temperaturemolto elevate per più giorni consecutive, alti tassi di umidità, sole forte eassenza di ventilazione: le condizioni climatiche che definiscono le ondate dicalore possono rappresentare un rischio per la salute delle persone. Specialmenteper i più vulnerabili: anziani di età superiore a 75 anni, malati cronici,bambini piccoli (0-4 anni), donne in gravidanza e lavoratori all'aperto. Perquesto, fra le attività messe in campo dalle istituzioni, c'è il sistemanazionale per la previsione delle ondate di calore, dislocato in 27 cittàitaliane, che permette di individuare giornalmente e per ogni aree urbana lecondizioni di meteo e clima che possono creare problemi.

C'è il sitointernet del Ministero della Salute dedicato alle ondate di calore – in cuitrovare fra l'altro materiale utile su prevenzione e livello di rischio – e lapossibilità di consultare i bollettini anche attraverso la APP Caldo e Salute,realizzata dal ministero della Salute in collaborazione col Dipartimento diEpidemiologia del servizio sanitario della Regione Lazio – ASL Roma 1.

Dal 29 giugno,l'attività del numero di pubblica utilità 1500 è stata estesa dal Ministerodella Salute alla tematica delle ondate di calore per consentire ai cittadinidi ricevere informazioni su come affrontare il caldo e per fornire indicazioniutili sui servizi socio sanitari presenti sul territorio. Il servizio, attivotutti giorni, compresi i festivi, dalle ore 10.00 alle ore 16.00 offreinformazioni sui bollettini del Sistema nazionale di prevenzione e allerta perle ondate di calore, sulle misure per prevenire i rischi per la salute, suiservizi attivati da Asl e Comuni durante l'estate e una serie diraccomandazioni per anziani, lavoratori outdoor, donne in gravidanza e bambini.

Ma comedifendersi dal caldo e ridurre i rischi per le persone più fragili? I consigliogni anno si ripetono, ma è bene riprendere le indicazioni di base forniteproprio dal portale sulle ondate di calore. Spesso infatti la protezione passada gesti semplici ma fondamentali: idratarsi, riparare l'abitazione dal caldoeccessivo, non eccedere con l'aria condizionata, vestire comodi e in fibrenaturali, fare pasti leggeri. Va fatta attenzione anche alle modalità diassunzione e conservazione dei farmaci. In sintesi: non sospendere di propriainiziativa terapie in corso ma consultare il medico per eventuali adeguamentidella terapia; fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenerlilontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riporre in frigoquelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

I dieciconsigli del Ministero della Salute

1. Nonuscire nelle ore più calde: durante un'ondata di calore, evitare l'esposizionediretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
2. Migliorarel'ambiente domestico e di lavoro: la misura più semplice è la schermatura dellefinestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili(persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quellodell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata, chetuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livellitroppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C conun basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone abruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Da impiegare con cautela anche iventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassanola temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciòimportante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando latemperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perchénon è efficace per combattere gli effetti del caldo.
3. Beremolti liquidi: Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misuraessenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani ènecessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttaviaparticolari condizioni di salute (come l'epilessia, le malattie del cuore, delrene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi ècontroindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare ilmedico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare ilmedico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi one favorisce l'eliminazione.
4. Moderarel'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche
5. Farepasti leggeri: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoroche aumenta la produzione di calore nel corpo.
6. Vestirecomodi e leggeri, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare lefibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colorechiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi conocchiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini.
7. Inauto, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anchese la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolarela temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esternaevitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente suipasseggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde dellagiornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchia unascorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina,neanche per brevi periodi.
8. Evitarel'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si faattività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può esserenecessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.
9. Offrireassistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, ilattanti etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni chenecessitano di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme è lariduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare,andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dellostato di salute. Controlla la temperatura corporea dei lattanti e bambinipiccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire ilpannolino
10. Dare molta acqua fresca agli animalidomestici e lasciarla in una zona ombreggiata.

Fonte: HelpConsumatori