

Speciale ondate di calore

mercoledì 06 luglio 2011

Con l'arrivo della stagione estiva e delle alte temperature ad essa correlate, il Ministero della Salute, in collaborazione con il Centro nazionale per la prevenzione ed il controllo delle malattie (CCM), per prevenire il rischio di colpi di calore o di altri malesseri collegati al caldo eccessivo, ha promosso anche quest'anno una serie di iniziative in collaborazione con la Protezione Civile Nazionale, le Regioni e gli Enti Locali.

L'attenzione è focalizzata soprattutto sulle persone più a rischio, come le persone anziane con problemi di salute, persone non autosufficienti e i bambini molto piccoli.

Ecco alcuni punti principali del Programma di prevenzione promosso dal Ministero per l'estate 2011. - Sistema di Allerta nazionale meteo-climatico

Con il coordinamento del Centro di Competenza nazionale del Dipartimento della Protezione Civile, è operativo un sistema di allerta in grado di prevedere l'arrivo di condizioni meteo a rischio per la salute, con un anticipo fino a 72 ore, sufficiente a consentire l'attivazione di interventi di prevenzione. Durante l'estate il sistema è operativo dal 15 maggio al 15 settembre, in 27 città (Ancona, Bari, Bologna, Bolzano, Brescia, Cagliari, Campobasso, Catania, Civitavecchia, Firenze, Frosinone, Genova, Latina, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pescara, Reggio Calabria, Rieti, Roma, Torino, Trieste, Venezia, Verona, Viterbo).

Ogni giorno viene prodotto un bollettino specifico per ciascuna città che viene pubblicato sul portale della Protezione Civile e del Ministero della Salute e diffuso alle istituzioni ed ai responsabili locali per l'attivazione di interventi di prevenzione mirati nei confronti dei gruppi di popolazione più vulnerabili.

Il rischio per la salute da ondate di calore si caratterizza per il fatto che è più elevato negli anziani, malati cronici, bambini, persone non autosufficienti, poveri e persone che vivono in stato di solitudine; inoltre, il livello di rischio non è mai omogeneo sul territorio nazionale ma specifico per le diverse aree geografiche. Per questo il Sistema di Allerta non si configura come un "allarme nazionale" ma come un'attività di vigilanza città per città, che permette di concentrare gli interventi sui gruppi più vulnerabili della popolazione. - Campagna di informazione e comunicazione rivolta alla popolazione generale e ad alcune categorie particolari

A livello nazionale, il Ministero ha promosso una capillare campagna informativa rivolta alla popolazione generale, ai medici di famiglia, agli operatori delle strutture di ricovero per anziani e alle persone che assistono gli anziani a casa.

In particolare sono stati realizzati un opuscolo per prevenire il fenomeno delle morti dei bambini lasciati soli in macchina ed altri opuscoli informativi, tra cui uno rivolto alle badanti, tradotto in sei lingue (inglese, francese, polacco, rumeno, spagnolo, russo) che indica alcune semplici ed utili precauzioni da adottare nei comportamenti quotidiani.

Inoltre è stata aggiornata l'area tematica su ondate di calore, dove cittadini e operatori possono trovare consigli, raccomandazioni e informazioni utili per contrastare gli effetti nocivi del caldo intenso. - Informazione telefonica direttamente alla popolazione attraverso il servizio 1500 del Ministero

Come per i passati anni, durante il periodo estivo è prevista l'attivazione del servizio di pubblica utilità 1500. Il servizio fornirà ai cittadini informazioni e consigli sulle misure di prevenzione da adottare e sui servizi e numeri verdi attivati sul territorio da Regioni e Comuni.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE 1. Non di uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11 e le 18). 2. Bere almeno due litri d'acqua al giorno (anche quando non se ne avverte il bisogno), salvo diversa prescrizione del medico curante. 3. Consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata e, in particolare, mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche; fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili. 4. Evitare di bere alcolici e limitare l'uso di bevande contenenti caffeina. 5. Limitare l'attività fisica intensa soprattutto nelle ore più calde. 6. Indossare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro; proteggere la testa dal sole diretto con un cappello e gli occhi con occhiali da sole. 7. Durante le ore del giorno schermare le finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili come, ad esempio, persiane o veneziane. 8. Mantenere chiuse le finestre durante il giorno e aprirle di sera, quando l'aria esterna è più fresca. 9. Se necessario, abbassare la temperatura corporea con bagni e

docce evitando, però di utilizzare acqua troppo fredda e di bagnarsi subito dopo il rientro da ambienti molto caldi, perché è potenzialmente pericoloso per la salute. 10. Se necessario, rinfrescare gli ambienti in cui si soggiorna con ventilatori o condizionatori, seguendo alcune regole. Non posizionare il ventilatore troppo vicino alla persona e non utilizzarlo in caso di temperature superiori ai 32°C ed in ogni caso bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione.

Se si usano i climatizzatori evitare di regolare la temperatura interna a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è 24-26°C, indossando abiti leggeri ed in assenza di attività fisica intensa. 11. Non accendere il forno ed altri elettrodomestici (come scaldabagno, lavatrice ecc) durante l'uso del climatizzatore, per evitare consumi energetici eccessivi. 12. In auto, usare tendine parasole; se si entra in una vettura che è rimasta a lungo sotto il sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il condizionatore acceso per abbassare la temperatura interna; evitare di lasciare anche per poco tempo persone o animali nell'auto chiusa in sosta, perché la temperatura all'interno dell'abitacolo si innalza rapidamente anche se la temperatura esterna non è particolarmente elevata e può causare anche un colpo di calore, specialmente nei bambini piccoli. 13. Prestare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci: leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni; conservarli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta; durante la stagione estiva riporre in frigo i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25 - 30° C.; ricordare che luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

Il Ministero invita anche a prestare sempre molta attenzione alle persone più vulnerabili che vivono in casa come bambini molto piccoli, anziani con malattie croniche, persone non autosufficienti e di prendersi cura dei vicini di casa anziani che vivono da soli.

In caso di bisogno la prima persona da consultare è il proprio medico di famiglia o la guardia medica.

Nei casi di emergenza chiamare prontamente il 118.

Nell'area tematica "Ondate di calore" sono disponibili gli opuscoli informativi del Ministero e altre indicazioni utili per prevenire gli effetti del caldo sulla salute.