

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

mercoledì 03 luglio 2019

Temperature molto elevate per più giorni consecutive, alti tassi di umidità, sole forte e assenza di ventilazione: le condizioni climatiche che definiscono le ondate di calore possono rappresentare un rischio per la salute delle persone.

Specialmente per i più vulnerabili: anziani di età superiore a 75 anni, malati cronici, bambini piccoli (0-4 anni), donne in gravidanza e lavoratori all'aperto. Per questo, fra le attività messe in campo dalle istituzioni, c'è il sistema nazionale per la previsione delle ondate di calore, dislocato in 27 città italiane, che permette di individuare giornalmente e per ogni area urbana le condizioni di meteo e clima che possono creare problemi.

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

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

Ma come difendersi dal caldo e ridurre i rischi per le persone più fragili? I consigli ogni anno si ripetono, ma è bene riprendere le indicazioni di base fornite proprio dal portale sulle ondate di calore. Spesso infatti la protezione passa da gesti semplici ma fondamentali: idratarsi, riparare l'abitazione dal caldo eccessivo, non eccedere con l'aria condizionata, vestire comodi e in fibre naturali, fare pasti leggeri. Va fatta attenzione anche alle modalità di assunzione e conservazione dei farmaci. In sintesi: non sospendere di propria iniziativa terapie in corso ma consultare il medico per eventuali adeguamenti della terapia; fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenerli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riporre in frigo quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

I dieci consigli del Ministero della Salute

1. Non uscire nelle ore più calde: durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
2. Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro: la misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciò importante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.
3. Bere molti liquidi: Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come l'epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi è controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi o che favorisce l'eliminazione.
4. Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche
5. Fare pasti leggeri: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.
6. Vestire comodi e leggeri, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini.
7. In auto, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.
8. Evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.
9. Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti etc.) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani 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. Controlla la temperatura corporea dei lattanti e bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino.
10. Dare molta acqua fresca agli animali domestici e lasciarla in una zona ombreggiata.

Fonte: HelpConsumatori