Decalogo dei Consigli

☀ Campagna "Emergenza Caldo: Proteggiamo i Nostri Anziani"

Dieci consigli utili del Ministero della Salute

Una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore. Si tratta di 10 semplici regole comportamentali in grado di:

limitare l'esposizione alle alte temperature

idratarsi adeguatamente

ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

Come difendersi dal caldo

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 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 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. Non vanno mai indirizzati direttamente sul corpo, in particolare nel caso di persone anziane allettate o con limitata autonomia.

3. Bere molti liquidi e moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche. Bere molta acqua (almeno 1 litro e mezzo al giorno) 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 ne favorisce l'eliminazione.

4. Seguire un'alimentazione corretta. Ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.

5. Fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti. Il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.

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 e la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo. 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 macchia 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 è importante a inizio stagione adattarsi progressivamente al caldo con sessioni di allenamento di intensità e esposizione crescenti. Essenziali sono una adeguata idratazione e alternare le sessioni di allenamento con pause in luoghi rinfrescati e, se necessario, compensare la perdita di elettroliti con gli integratori (chiedere sempre al proprio medico).

9. Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, le persone non autosufficienti, senza fissa dimora 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 per rinfrescarli.

10. Dare molta acqua fresca agli animali domestici, anche quando siamo in viaggio e fare frequenti soste in zone ombreggiate. Evitiamo di far uscire gli animali nelle ore più calde della giornata, per non farli camminare sull'asfalto rovente.