

## ESTATE 2020

### CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE AL MEGLIO LE ONDATE DI CALORE

È operativo il **Piano caldo 2020** di Regione Liguria da attivare in caso di Bollettino arancione o rosso.

Il Piano caldo, elaborato da A.Li.Sa. con tutti i soggetti interessati alla tutela socio sanitaria, prevede azioni dedicate a prevenire e ridurre i potenziali rischi derivanti da ondate di calore, anche attraverso l'identificazione dei cittadini più fragili.

I criteri che hanno prodotto, anche per quest'anno, l'elenco di cittadini suscettibili agli effetti sulla salute delle ondate di calore sono:

- l'età (essere ultra-settantacinquenni)
- l'assunzione di particolari tipologie di farmaci
- l'esenzione per patologie croniche
- gli accessi al Pronto soccorso e i ricoveri ospedalieri relativi a una classe di patologie che segnalano particolare sensibilità ai periodi di caldo estivo.

#### **I 15 CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO:**

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all'aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l'utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità;
5. Assumere liquidi con regolarità
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.

9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
10. Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
13. Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (ad esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche.

**Bollettini sulle ondate di calore** (Ministero della Salute)