

Consigli generali per affrontare il gran caldo senza rischi per la salute



E' bene ricordare che, in condizioni di caldo estremo, le fasce di popolazione più colpite sono specialmente quelle che vivono nelle grandi città, in zone con poco riparto all'ombra, in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione.

Rischiano di più le persone anziane, specialmente se malate e in solitudine, le quali possono sviluppare rapidamente disidratazione, subire un aggravamento delle patologie croniche (come quelle cardio-respiratorie) o essere vittime di un colpo di calore.

In generale, però, semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore.



1. Evitare di uscire di casa nelle ore più calde della giornata

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11:00 alle ore 19:00.

2. Indossare un abbigliamento leggero

Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.

3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro

Schermare le finestre esposte al sole, utilizzando tapparelle, persiane, tende etc.
Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante la sera e la notte.

4. Ridurre la temperatura corporea

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi frequentemente viso e braccia con acqua fresca.

5. Ridurre il livello di attività fisica

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti.

6. Bere con regolarità

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante) anche se non si ha sete.

Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.

Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.

7. Alimentarsi in maniera corretta

Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.

Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti.

8. Conservare correttamente i farmaci

Conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.

9. Adottare maggiori precauzioni quando si è a rischio

Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.

Non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.

In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.

10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio

Prestare attenzione a familiari e/o vicini di casa anziani.

Se possibile aiutarli a svolgere piccole faccende.

In caso di bisogno, segnalare il caso ai Servizi Sociali del Comune o dell'ASL.

