

## EMERGENZA CALDO 2016

### COME DIFENDERSI DAL CALDO: la prevenzione delle patologie da elevate temperature nella popolazione anziana

#### CONSIGLI PRATICI PER LIMITARE IL DISAGIO

- **Bere molta acqua** (almeno 2 litri al giorno) a temperatura non eccessivamente bassa. La temperatura ideale di una bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, è intorno ai 10 gradi. In particolare gli anziani devono prestare particolare attenzione in quanto lo stimolo della sete spesso diminuisce con l'età avanzata.
- **Evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate o zuccherate.** L'assunzione di bevande alcoliche deprime i centri nervosi e stimola la diuresi, condizioni entrambe sfavorevoli alla dispersione di calore.
- **Mangiare molta frutta e verdure;** fare pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati a carne e formaggi fermentati. Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- **Evitare di uscire tra le 12 e le 17.** Queste non solo sono le ore più calde della giornata ma sono anche quelle caratterizzate dai livelli più elevati di ozono.
- **Vestirsi con abiti leggeri,** di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali. Assicurarsi che i familiari malati o costretti a letto o anziani non siano troppo vestiti.
- **Usare tende o chiudere le imposte nelle ore più calde;** limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.
- **Evitare il flusso diretto di ventilatori** o condizionatori e le correnti d'aria.
- **Non lasciare mai nessuno,** neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole.
- **Fare bagni o docce** con acqua tiepida.
- **Consultare il proprio medico** prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- **Se la casa è rinfrescata con i climatizzatori,** è importante pulirne i filtri periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura, spesso causa di malesseri.
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e gli anziani.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Chi è affetto da diabete deve esporsi al sole con molta cautela perché, a causa della possibile minor sensibilità al dolore, potrebbe ustionarsi anche in maniera seria.
- Stare il più possibile con altre persone.
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata (negozi, o altri luoghi pubblici climatizzati).

#### COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA:

Se si assiste una persona vittima di un colpo di calore, colpo di sole o collasso la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi. Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè). Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna

fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco. Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

### **A CHI RIVOLGERSI:**

Per assistenza, ma anche informazioni, consigli e segnalazioni, gli utenti possano rivolgersi in primis al **MEDICO DI BASE O PEDIATRA** che in caso di necessità potrà chiedere l'attivazione di protocolli di assistenza programmata domiciliare.

Un ulteriore riferimento è rappresentato dalla **Centrale Operativa Territoriale Distrettuale di Creazzo**, che può essere contattata **dal LUNEDÌ al VENERDÌ dalle 8 alle 14** al n. **0444 344517/344530**.

Nelle fasce orarie in cui queste non sono attive, gli utenti possono rivolgersi direttamente al **SERVIZIO di CONTINUITÀ ASSISTENZIALE**, al **numero di telefono 848 800 557**, dal lunedì al venerdì dalle ore 20.00 alle 8.00 e nei giorni prefestivi e festivi dalle ore 10 del sabato/prefestivo alle ore 8.00 del lunedì successivo. Da sottolineare inoltre che per situazioni particolari, quali pazienti fragili privi di una rete di supporto familiare, la Centrale Operativa Territoriale potrà anche predisporre l'ingresso in una struttura residenziale extra-ospedaliera, per un periodo fino a 30 giorni. Una particolare attenzione viene chiesta agli utenti nell'**utilizzo corretto del 118**, che è riservato esclusivamente a situazioni di reale emergenza: è dunque opportuno telefonare al Servizio solo in caso di svenimento, emorragia, dolore toracico, caduta dall'alto, incidente stradale ed in tutti quei casi in cui potrebbe esserci pericolo di vita o comunque di gravi lesioni.