

EMERGENZA CALDO

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea.

Le persone adulte più a rischio sono:

-Le persone anziane che hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse, tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche.

-Le persone non autosufficienti, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi.

-Le persone che assumono regolarmente farmaci che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.

Quali sono gli effetti delle ondate di calore sulla salute?

La via attraverso la quale il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche ed ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente. La sudorazione eccessiva comporta la perdita di liquidi e sali minerali ed una esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità come lo stress da calore ed il colpo di calore. Il caldo può determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

CONSIGLI GENERALI

-Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata evitando di uscire tra le 11 e le 18.

-Indossare indumenti leggeri di cotone o lino, proteggere la testa con un **cappello leggero**, gli occhi con **occhiali da sole** e la pelle con **creme solari** ad alto fattore protettivo.

-Bere liquidi senza aspettare di avere sete, privilegiando l'acqua di rubinetto.

-Evitare bevande gassate o zuccherate o contenenti caffeina o alcool.

-Evitare bevande troppo fredde.

-Mangiare frutta fresca e verdura che contengono acqua e sali minerali.

-Evitare pasti pesanti ed abbondanti preferendo piccoli pasti durante la giornata.

-Bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca.

-Prestare attenzione ai soggetti a rischio, segnalando ai servizi sociali situazioni che richiedono un intervento.

IN CASA

-Schermare le finestre con tende, veneziane ecc.

-Aprire le finestre durante le ore meno calde come la notte o la mattina.

-Usare ventilatori meccanici da non indirizzare sul corpo o quando la temperatura interna supera i 32°C.

-Usare il condizionatore con deumidificatore seguendo queste semplici regole:

1)Mantenere chiuse le finestre.

2)Regolare la temperatura intorno ai 25°C.

3)Evitare bruschi sbalzi di temperatura passando dall'interno all'esterno e viceversa.

4)Evitare l'uso di elettrodomestici ad alto consumo energetico o che costituiscono fonte di calore es. forno e ferro da stiro.

5)Utilizzare deumidificatori se il problema è l'umidità senza temperature elevate.

IN AUTO

-Non lasciare persone o animali nell'auto parcheggiata al sole, anche se per poco tempo.

-Ventilare l'abitacolo tenendo aperti gli sportelli prima di entrare in auto.

-Viaggiare con il climatizzatore acceso (in questo caso la differenza di temperatura fra interno ed esterno non deve superare 5°C), o con i finestrini aperti.

“ESTATE IN SALUTE”

L’U.O. di Igiene e Sanità Pubblica della Azienda Sanitaria Locale di Potenza, in linea con quanto previsto dal Ministero della Salute e dal Dipartimento alla Salute della Regione Basilicata, per far fronte all’emergenza estiva, ha attivato un programma di informazione sanitaria a favore della popolazione della terza età e di soggetti in condizione di fragilità psico-fisica, al fine di prevenire le conseguenze della stagione calda sulla salute dei soggetti più a rischio.

E’ stato attivato il seguente numero telefonico:

tel. 0971 425217

Attivo il mercoledì dalle ore 16 alle ore 19.00



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

U.O. di Igiene e Sanità Pubblica ASP

ESTATE IN SALUTE



***Come prevenire le conseguenze della
stagione calda sulla salute
Informazione Sanitaria
in favore della popolazione della terza età***