

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.

Progetto "ESTATE IN SALUTE"

L'U.O. di Igiene e Sanità Pubblica della Azienda Sanitaria Locale di Potenza, congiuntamente al Distretto Sanitario II Livello 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, realizza un programma di informazione ed educazione sanitaria a favore della popolazione della terza età e di soggetti in condizione di fragilità psico-fisica.

Il Distretto Sanitario II Livello di Potenza, congiuntamente al N.O. A.D.I. ha organizzato incontri tematici nell'ottica della più ampia integrazione socio-sanitaria, finalizzata a porre sempre più attenzione ai problemi riguardanti la prevenzione delle fasce più deboli.

L'U.O. di Igiene e Sanità Pubblica della ASP/2 ha attivato un programma di informazione ed educazione sanitaria, a cura del personale medico, finalizzato a raggiungere i seguenti obiettivi:

-Promuovere lo stato di benessere psico-fisico dei soggetti della terza età.

-Mettere in atto delle azioni di informazione sanitaria rivolte a prevenire le conseguenze della stagione calda sulla salute dei soggetti più a rischio.

Il programma comprende incontri sulle seguenti tematiche:

A) Emergenza caldo: prevenzione dei rischi per la salute.

-Comportamenti da tenere in caso di temperature ed umidità elevate in relazione anche alle varie patologie.

-Indicazioni su come migliorare il microclima della propria abitazione.

B) Viaggiare in sicurezza: consigli e norme per affrontare i viaggi senza correre rischi per la salute.

C) Attività fisica nella terza età.

D) Salute e stili di vita: la prevenzione, le vaccinazioni dell'età adulta, la diagnosi precoce.

Tutto il programma si svolge dal **15 luglio al 15 settembre 2009**, in collaborazione con i **Servizi Sociali del Comune di Potenza.**



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

U.O. Igiene e Sanità Pubblica ASP/2

Direttore: Dr. Francesco Saverio Negrone

Distretto Sanitario II Livello Potenza

Direttore: Dr. Sergio Maria Molinari

In collaborazione con



Comune di Potenza

Assessorato ai Servizi Sociali

Referenti del progetto:

Dr.ssa Filomena Lo Sasso

Medico dell'U.O. di Igiene e Sanità Pubblica-ASP/2
Referente di educazione alla salute

Dr.ssa Francesca Romano

Assistente Sociale P.O. Distretto Sanitario II Livello-
Potenza

Dr.ssa Anna Martorano

Ufficio di Piano-Unità di Direzione Servizi Sociali
Comune di Potenza



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
BASILICATA
Azienda Sanitaria Locale di Potenza

U.O. di Igiene e Sanità Pubblica ASP/2

e

Distretto Sanitario II Livello-Potenza

ESTATE IN SALUTE



**Progetto di Informazione ed Educazione
Sanitaria**

**in favore della popolazione della terza età
del Comune di Potenza**