

Il PIANO ASL per la Gestione e la Prevenzione dell' "Emergenza Caldo"

CONSIGLI PRATICI PER LA POPOLAZIONE PER DIFENDERSI DAL CALDO ECCESSIVO



Conoscere il fenomeno è condizione indispensabile per difendersi meglio

Temperature esterne di 32-35 gradi, in presenza di elevata umidità atmosferica che impedisce la regolare sudorazione, sono sufficienti a scatenare gravi effetti sulla salute

Temperature interne alle abitazioni superiori a quelle esterne, a causa di locali poco o male ventilati e/o solai e tetti non ben isolati possono determinare effetti dannosi sulla salute

POSSIBILI DISTURBI DERIVANTI DALLE ESPOSIZIONI AD ELEVATE TEMPERATURE

disturbi anche in assenza di esposizione al sole	caratteristiche essenziali	primi provvedimenti
edemi da calore	edema (gonfiore e rossore) ai piedi ed alle gambe	bere e liberarsi di vestiario o calzature troppo strette
disidratazione di grado lieve	senso di sete, secchezza delle fauci, pelle asciutta	bere e rinfrescare la pelle
disturbo	caratteristiche essenziali	primi provvedimenti
eritemi ed eruzioni cutanee	arrossamenti della cute, con presenza di vescicole, per scottature	mantenere la zona asciutta e pulita e non applicare creme
crampi da calore	spasmi muscolari dolorosi che intervengono generalmente quando un soggetto esercita attività fisica in ambiente caldo, a cui consegue una abbondante sudorazione con perdita di liquidi e sali minerali	fermarsi, sedersi in un luogo fresco e bere; rinfrescare la pelle con acqua
collasso da calore (svenimento)	eccessiva dispersione di liquidi dovuta alla sudorazione, con cute fredda, pallida ed umida, ipotensione, temperatura corporea nella norma o leggermente alta	assumere bevande fresche, non alcoliche, riposarsi, bagnarsi con acqua fresca, alleggerire il vestiario
colpo di calore	arresto della sudorazione, a cui consegue un progressivo aumento della temperatura corporea anche con valori elevati, tachicardia, tachipnea, cute calda e arrossata, fino alla perdita di coscienza	raffreddare il corpo con acqua fresca (bagno in acqua fredda), misurare la temperatura finché non arriva a 39 °C <u>CHIEDERE ASSISTENZA MEDICA</u>

RIVOLGERSI COMUNQUE AL MEDICO DI FAMIGLIA

COSA NON SI DEVE FARE

- Evitare o comunque ridurre al minimo le uscite nelle ore più calde della giornata (dalle 11.00 alle 18.00)
- Negli ambienti con condizionatore, prestare molta attenzione agli sbalzi di temperatura passando dall'esterno all'interno e da un locale all'altro
- Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico
- Chi è affetto da ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci per regolarizzare la pressione



10 REGOLE D'ORO PER CONTENERE DANNI ALLA SALUTE.

1. Preferire per le uscite le prime ore del mattino e/o dopo il tramonto
2. Aprire le finestre dei locali di abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte nelle ore calde
3. Soggiornare negli ambienti rinfrescati (utilizzando anche un semplice ventilatore)
4. Fare un'accurata pulizia dell'impianto di condizionamento della propria abitazione prima di metterlo in funzione
5. In caso di uscita all'aperto coprirsi sempre il capo, e proteggere gli occhi con appositi occhiali scuri
6. In caso di uscita in auto nelle ore centrali della giornata, attivare il condizionatore e, in mancanza dello stesso, usare le tendine parasole
7. In presenza di mal di testa, vertigini, innalzamento della temperatura rivolgersi al medico di famiglia
8. In attesa dell'intervento medico, è possibile applicare panni freschi
9. Indossare abiti leggeri, chiari, ampi e di fibre naturali quali ad esempio il cotone e il lino
10. In vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali, evitando comunque di sostare al sole soprattutto tra le ore 11,00 alle ore 18,00

REGOLE DIETOLOGICHE

1. Bere molto spesso durante la giornata (si consiglia di bere circa 10 bicchieri al giorno di liquidi, in particolare acqua, tè e succhi di frutta)
2. Limitare le bevande gassate, quelle eccessivamente zuccherate e soprattutto troppo fredde
3. Evitare assolutamente le bevande alcoliche, birra compresa, limitare anche l'uso del caffè
4. Mangiare poco e più spesso, la frequenza ottimale sono 5 pasti al giorno (colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena)
5. Preferire un'alimentazione leggera a base di frutta e verdura
6. Sono consigliate, con moderazione, anche la carne magra e il pesce
7. I formaggi freschi sono da preferire a quelli stagionati, ma vanno comunque consumati con moderazione
8. La pasta è consigliata una sola volta al giorno ed in modica quantità (non più di 50 grammi)
9. In alternativa alla pasta è possibile consumare il riso

OZONO

Il caldo in eccesso, e l'elevato irraggiamento solare provocano l'aumento della concentrazione in atmosfera di OZONO.

I principali effetti dell'Ozono* sulla salute umana sono i seguenti:

Intensa irritazione delle vie aeree (trachea, bronchi, ecc.), maggiore possibilità di sviluppare allergie ed infezioni respiratorie, difficoltà a respirare.

Come proteggerci dall'Ozono

1. limitare il più possibile nei mesi estivi sia la permanenza all'aria aperta sia l'attività fisica nelle ore in cui maggiore è l'irraggiamento solare, soprattutto per quelle categorie di popolazione più a rischio (bambini, anziani, soggetti asmatici...)
2. svolgere le attività sportive e ricreative o nelle primissime ore della giornata (ad esempio non oltre le ore 11 del mattino) oppure alla sera o nel tardo pomeriggio (meglio dopo le ore 17-18).
3. proteggersi dal caldo

* L'ozono al suolo è il risultato di una combinazione chimica tra l'ossigeno atmosferico e gli ossidi di azoto ed idrocarburi reattivi prodotti, per esempio, dai tubi di scarico dei veicoli, reazione che viene favorita dalla radiazione ultravioletta proveniente dal sole.

L'ozono al suolo raggiunge livelli maggiori d'estate, a causa di:

- elevato irraggiamento solare
- condizioni di alta pressione, assenza di venti al suolo e, quindi, stagnazione dell'aria negli strati bassi dell'atmosfera.