

Il caldo è tornato: 10 buone pratiche

E' tornato il grande caldo e nei prossimi giorni la colonnina del mercurio dovrebbe raggiungere addirittura i 40 gradi.

Pertanto, come ogni anno, è bene riprendere e ricapitolare i consigli che il **Ministero** ha diffuso, segnalando tutti i contatti disponibili cui è possibile rivolgersi in caso di necessità.

E dunque ecco di seguito le **10 buone pratiche** da adottare per difendersi dal caldo, ricordando che, a soffrire maggiormente le ondate di calore sono le persone anziane, specialmente se malate e in solitudine, le quali possono sviluppare rapidamente disidratazione, subire un aggravamento di patologie croniche (come quelle cardio-respiratorie) o essere vittime di un colpo di calore.

Tuttavia le 10 buone pratiche che intendiamo richiamare possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore e pertanto attenersi a tali consigli spesso risulta determinante:

1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

2. Indossare un abbigliamento adeguato e leggero

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per far assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.

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 le ore più fresche della giornata (la sera e la notte).

Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici.

In particolare, si raccomanda:

- di utilizzarla preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 25°C - 27°C
- di coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo
- di provvedere alla loro manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri
- di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.

4. Ridurre la temperatura corporea

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

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 ed alimentarsi in maniera corretta

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante).

Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno.

Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde.

Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura).

Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.

7. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina

Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificare che non siano surriscaldati.

Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

8. Conservare correttamente i farmaci

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

9. Adottare precauzioni particolari se si è a rischio

Quando arriva il gran caldo, **le persone anziane**, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete etc.) e le persone che assumono farmaci, **devono osservare le seguenti precauzioni:**

- consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici)
- segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica
- non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia etc.

Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senza tetto in condizioni di grave bisogno).