

Prevenzione degli effetti dannosi sulla salute delle ondate di calore

Caro cittadino/a

in previsione dell'aumento delle temperature medie giornaliere in alcune giornate comprese tra la metà di maggio fino a metà settembre riteniamo utile fornire alcuni consigli pratici per ridurre gli effetti nocivi sulla salute.

CHI SONO LE PERSONE A RISCHIO IN CASO DI ONDATE DI CALORE ?

Le persone a rischio delle ondate di calore possono essere gli anziani, i neonati, quelle non autosufficienti, gli adulti di qualunque età con disturbi mentali o le persone che prendono farmaci in grado di modificare la regolazione della temperatura corporea o anche gli adulti che fanno esercizi fisici intensi o lavori manuali faticosi, specie se esposti al sole.

Abbiamo preparato queste raccomandazioni per gli anziani costretti a rimanere in città senza aiuto e supporti familiari.

In particolare quindi si raccomandano le precauzioni:

- anziani con età maggiore di 75 anni o in età compresa tra 65 e 75 anni affetti anche da patologie croniche ed invalidanti quali le malattie cardiovascolari, l'insufficienza respiratoria cronica o asma, il diabete, le gravi malattie neurologiche/psichiatriche.
 - persone in dialisi e ipertesi in terapia con farmaci anti-ipertensivi.
 - persone non autosufficienti poiché dipendono dagli altri per regolare la temperatura nell'ambiente domestico e per l'assunzione di liquidi.
- Tutte queste persone corrono il rischio di perdere liquidi e quindi vanno incontro ai rischi della disidratazione causa di colpi di sole, colpi di calore. Ci sono anche sintomi premonitori che fanno sospettare una persona anziana o un loro familiare di un peggioramento della salute caratterizzati da riduzione delle attività come spostarsi in casa, vestirsi, pulirsi e mangiare.

Quali sono i periodi e le temperature più pericolose?

Le ondate di calore a Roma si verificano prevalentemente tra la metà di maggio e la fine di agosto, ma alcune punte elevate possono anche verificarsi prima o dopo queste date.

Le ondate di calore sono segnalate dai servizi della protezione civile, dalla Regione Lazio e dal Comune attraverso bollettini di informazione divulgati attraverso la radio, le televisioni, a mezzo stampa o via internet (sito della Protezione Civile www.protezionecivile.it).

E' quindi importante ascoltare questi bollettini e prendere le precauzioni di seguito indicate.

I livelli delle temperature sono classificati da 0 a 3, quelli di allarme/emergenza sono i livelli 2 e 3 in quanto nella giornata si raggiungono temperature minime o massime particolarmente elevate in alcune ore (ad esempio se alle 8 la temperatura minima è maggiore di 24,8 C° ed alle ore 14 la massima è maggiore di 32,8).

Roma è una città con un' estensione territoriale molto vasta e spesso ci sono differenze di temperature di 1-3 gradi tra i vari quartieri romani.

I quartieri più caldi sono il centro storico e le zone con maggiore densità di abitazioni e meno parchi. Vi sono anche differenze di ventilazione specie nel pomeriggio in quanto il ponentino, quando c'è, si apprezza specie nelle zone più alte della città.

Anche le abitazioni o le stanze nel singolo appartamento possono raggiungere temperature più o meno elevate in base all' esposizione al sole nella giornata, ed ai livelli dei piani abitativi (i piani alti sono più esposti al sole).

COSA FARE E COSA NON FARE PER RIDURRE I RISCHI PROVOCATI DAL CALDO ?

Una serie di precauzioni semplici possono essere utili per ridurre gli effetti nocivi sulla salute.

Quale Alimentazione e bevande sono da preferire ?

SI ! Bere, bere, bere e spesso molta acqua naturale fresca meglio se del rubinetto (salvo parere contrario del medico) specie di giorno. Anche la notte è utile tenere acqua vicino al letto e bere se ci si sveglia. L'acqua non fa mai male e per un adulto anziano in estate è

consigliabile bere almeno due litri e mezzo di acqua al giorno (salvo parere contrario del medico) anche in assenza dello stimolo della sete. Non serve acquistare l'acqua minerale salvo indicazioni del medico per particolari patologie. L'acqua che viene dai rubinetti di Roma è ottima, sicura e fa risparmiare molto in questo periodo di crisi. L'alimentazione deve essere fatta da pasti leggeri, meglio se almeno 3-4 piuttosto che i pasti unici abbondanti. Sono preferibili cibi con pochi grassi come carne magra, pesce, pasta, pane e verdura e frutta in abbondanza. Si può bere la mattina il cappuccino o il caffè d'orzo e latte. I gelati apparentemente danno la sensazione di freschezza, ma in realtà contengono molte calorie e non bisogna pertanto esagerare.

Gli integratori alimentari possono essere usati solo su prescrizione dei medici.

NO: evitare di bere bevande alcoliche inclusi vino, birra o bevande gassate o bibite zuccherate o contenenti caffeina o te nero, coca-cola perché in caso di sete ottengono l'effetto opposto. Non esagerare nei cibi con molti grassi come formaggi, insaccati e carni grasse con molti zuccheri come i dolci, in quanto ricchi di calorie.

Quale Abbigliamento è consigliato ?

SI : I vestiti da preferire sono quelli in lino e cotone o misti con fibre sintetiche, leggeri, non aderenti ed ampi perché fanno traspirare la pelle e chiari perché attirano meno i raggi del sole. Meglio indossare un cappello leggero di cotone o di paglia o un fazzoletto di cotone se si è costretti ad esporsi anche brevemente al sole. Mettere una crema a protezione massima nelle parti scoperte per evitare gli effetti dei raggi solari anche in città. Se si è costretti a camminare al sole meglio portarsi un piccolo ombrellino parasole leggero come spesso fanno gli stranieri che girano per Roma! In casa cercare di restare più svestiti possibile e comunque usare vestiti ampi e leggeri. NO : evitare vestiti scuri e sintetici al 100 % o vestiti aderenti al corpo che non fanno traspirare, evitare di stare a capo scoperto a lungo al sole. Scoprirsi troppo quando si esce e si resta esposti al sole è sbagliato in quanto la pelle si surriscalda ed si ha una sensazione sbagliata che più scoperti si è e meno caldo si sente. Le persone che girano quasi a torso nudo pensando di sentire meno caldo sbagliano !

Quando dobbiamo uscire di casa cosa possiamo fare ?

SI : Cercare di uscire per fare commissioni o per passeggiare al mattino molto presto, le temperature più basse sono sempre prima

delle 11 ! o in alternativa dopo le 18. Quando si esce se possibile, cercare di passare in zone all'ombra, passeggiare o in viali alberati, camminare lentamente e non fare bruschi movimenti e al minimo affaticamento fermarsi o sedersi all'ombra o entrare in un locale con aria condizionata. Restare in un bar, ristorante, circolo, supermercato dotati di climatizzazione anche per un breve periodo può essere utile.

NO: Non passeggiare al sole, non uscire nelle ore dopo le 11 o nel primo pomeriggio e non camminare veloci o fare sforzi improvvisi e prolungati. Se sei un anziano e ti trovi in un mezzo pubblico non stare in piedi ma chiedi il posto a sedere sempre se vedi persone adulte o giovani che sono seduti.

In auto se non hai aria condizionata cerca di stare con i finestrini sempre aperti, ma ricordati di bere sempre se sei esposto ad una intensa ventilazione.

A causa dell'elevata concentrazione di ozono nei parchi nelle ore più calde evitare di sostare o passeggiare nei grandi parchi tra le 11 e le 18.

Qual' è il comportamento ottimale da tenere in casa ?

Si : Aprire sempre le finestre della casa nelle ore fresche notturne. Oscurare le finestre e le vetrate esposte al sole, mettere tende che riparino le stanze dal sole. Soggiornare nelle stanze più fresche della casa, lasciare aperte le finestre la notte ed al mattino fino alle 9 e poi chiudere le finestre fino al tramonto. Se esiste una stanza nell'appartamento più fresca di altre cercare di trasferirsi nelle ore più calde sempre in quella stanza. Se si ha un impianto di aria condizionata non esagerare con le basse temperature, in casa in estate è sufficiente mantenere una temperatura inferiore a 25-26 C°. Se senti molto caldo puoi rinfrescarti la faccia o il capo con acqua fresca o fare una doccia tiepida o con acqua fresca evitando però i bruschi mutamenti della temperatura che possono creare crisi di ipotermia (abbassamento pericoloso della temperatura corporea).

NO : evitare di fare entrare il sole in casa e di tenere le finestre aperte nelle ore più calde del giorno. I ventilatori non servono molto in caso di temperature elevate e possono essere rischiosi se sono posti in vicinanza del corpo in quanto portano a una eccessiva traspirazione e disidratazione. Tenere i fornelli della cucina accesi solo per il periodo indispensabile.

Fare attenzione a passare da ambienti caldi e freschi.

rapidamente. Non tenere coperte nel letto. In caso di particolari

terapie segnalare al medico se ci sono farmaci da ridurre o sospendere.

COSA FARE IN CASO DI MALORE PER IL CALDO ? COME AIUTARE UNA PERSONA MALATA O ANZIANA ?

I sintomi da tenere d'occhio sono gli stessi per tutti: grande stanchezza anche nel compiere i movimenti abituali, mal di testa, vertigini, nausea e vomito, debolezza, cute pallida ed arida, lingua secca o poco umida, crampi muscolari, polso debole, temperatura più elevata dei valori normali. In questo caso, se si è soli chiamare subito la guardia medica o il medico di famiglia o i servizi sociali del Comune ed in attesa se possibile sdraiarsi in un letto o divano.

In caso di anziani non soli occorre far stendere la persona con le gambe sollevate, rinfrescarla con un accappatoio umido, arieggiare i locali e far bere acqua.

Se la persona si sente male in strada tenerla sempre sdraiata con le gambe sollevate, chiamare altre persone e farsi aiutare per distenderla in luogo fresco e all'ombra, mettere un panno bagnato nel capo o nella fronte, bagnare le parti scoperte del corpo con acqua fresca.

Se si è in casa chiamare subito il medico di famiglia o la guardia medica e se la situazione è particolarmente grave chiamare il 118.

Nel caso si conviva con una persona anziana cercare di aiutarla ed evitare che si debba spostare nelle ore più calde. Ci sono dei segni che debbono allarmare il parente o il vicino o la badante e che devono mettere in allarme prima che la persona si senta male. I primi sintomi di allarme sono: la persona si sente debole e riduce spontaneamente le sue attività della vita quotidiana (lavarsi, vestirsi, alimentarsi, andare al bagno) o semplicemente partecipare alla vita di relazione. La persona diventa come assente e si estranea dall'ambiente. In questi casi dare subito da bere acqua alla persona e chiamare il medico di famiglia.

In caso di necessità o di consigli si può chiamare il numero verde del Ministero della salute attivo per l'emergenza caldo : 1500.

In caso di richiesta di assistenza sociale si può chiamare il numero del Comune di Roma n.

Municipi ...

Assessorato Politiche Sociali e Promozione della Salute

Commissione Consiliare Politiche Sanitarie