

“DIMENTICARSI DI SÉ È LA MALATTIA; IL RICORDO DI SÉ È LA CURA”

ASL LECCE * * * DISTRETTO SOCIO SANITARIO di GAGLIANO DEL CAPO

IL DISTRETTO SPECIALE ESTATE

Settimanale di Comunicazione e Informazione del Poliambulatorio Distrettuale di Tricase

Direttore Editoriale: SONIA GIAUSA - Dirigente Urp Asl Lecce

Redattore: ANTONIO ANDREA CIARDO - Urp Distretto Socio-Sanitario di Gagliano del Capo

Segreteria: ORNELLA QUARTA - Urp Asl Lecce

A cura dell' **UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO** *** Tel. 0833.540701 *** Fax 0833.772390

Anno I, N°20

Tricase, 1 luglio 2011



OKKIO ALLA SALUTE!

**MAMMA...
CHE CALDO!!!!**

Vademecum...a pag. 4

**IL SALUTO
del DIRETTORE del
DISTRETTO
Dott. GIUSEPPE GUIDA**

pag. 3

**CORRETTO USO
SERVIZI
EMERGENZA
URGENZA**

pag. 12

**PRESIDI di ASSISTENZA SANITARIA ESTIVA
nel DISTRETTO S.S. di GAGLIANO DEL CAPO**

COMUNE	LOCALITA' MARINA	INDIRIZZO	TELEFONO	ORARIO DI APERTURA
UGENTO	TORRE S. GIOVANNI	Via degli Ausoni	0833-931100	H 12 / 8.00-20.00
MORCIANO di LEUCA	TORRE VADO	Corso Venezia	0833-712149	H 8 / 10.00-18.00
CASTRIGNANO del CAPO	S. MARIA DI LEUCA	Via Doppia Croce Palazzo Daniele	0833-758278	H 4 / 10.00-12.00 e 16.00-18.00
TRICASE	TRICASE PORTO	Area Capitaneria di Porto	0833-542955	H 4 / 14.00-18.00
UGENTO	LIDO MARINI	Piazza Tirolo		H 4 / 15.00-19.00

Dirigente Medico Responsabile: Dott. VITO CONTALDI Tel. 0833-540453

Coordinatrice del Servizio: MARIA ANTONIETTA PREITE Tel. 0833-540419

**LE SEDI DI GUARDIA MEDICA
DISTRETTO di GAGLIANO DEL CAPO**

ALESSANO

Corte Roma 3
Tel. 0833-521954

CASTRIGNANO DEL CAPO - PATU'

Piazza Municipio - Castrignano del Capo
Tel. 0833-751293

CORSANO - TIGGIANO

Piazza Alcide De Gasperi - Corsano
Tel. 0833-532318

GAGLIANO DEL CAPO

c/o O. "Daniele Romasi" - Via S. Vincenzo
Tel. 0833-791219

MIGGIANO - SPECCHIA

MONTESANO SALENTINO

Piazza Municipio - Miggiano
Tel. 0833-761070

PRESICCE - ACQUARICA DEL CAPO

Via Toscanini - Presicce
Tel. 0833-727531

SALVE - MORCIANO DI LEUCA

Via Fratelli Cairoli - Salve
Tel. 0833-741103

TRICASE

Via S. Spirito - Tricase
Tel. 0833-544118

UGENTO

Piazza Italia - Ugento
Tel. 0833-555371

**IL DISTRETTO SOCIO SANITARIO
GAGLIANO DEL CAPO**

IL DIRETTORE DEL DISTRETTO

Dott. GIUSEPPE GUIDA

Tel. 0833 540431 * Fax 0833 540530

**POLIAMBULATORIO di TRICASE
(ZONA DRAGHI)**

DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE

Dott.ssa MARGHERITA NUCCIO

Tel. 0833/545246 * Fax 0833/772390

**POLIAMBULATORIO di GAGLIANO C.
(Via S. VINCENZO N. 1)**

DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE

Dott. ANTONIO CALSOLARO

Tel. 0833/540439 0833/540431

Fax 0833/540530

**POLIAMBULATORIO di UGENTO
(Via BOLZANO N. 24)**

DIRIGENTE MEDICO RESPONSABILE

Dott. MICHELE PETRACCA

Tel. 0833/954322

Fax 0833/954112 0833/954322

URP ASL LECCE

Tel. e Fax 0832 215701

URP POLIAMBULATORIO di TRICASE

Tel. 0833-540701 * Fax 0833-772390

CI PRENDIAMO CURA

IL SALUTO DEL DIRETTORE DEL DISTRETTO DI GAGLIANO DEL CAPO

DOTT. GIUSEPPE GUIDA

“IL DISTRETTO - Speciale Estate” lo abbiamo voluto per comunicare nella maniera più prossima con quanti, Cittadini residenti nel territorio del nostro Distretto Socio Sanitario o Ospiti dei nostri Paesi e accoglienti spiagge, chiedono di poter vivere nella maniera più sicura il tempo del loro riposo e delle loro vacanze.

A tutti Voi, quindi, il saluto mio personale e, nel mio, anche quello del Direttore Generale, Direttore Sanitario e Direttore Amministrativo dell’Azienda ASL LECCE.

Fare salute significa gestire nella maniera più efficace le dinamiche comunicative; significa non dare per scontate parole o terminologie tecniche incomprensibili ai non addetti ai lavori; significa, soprattutto, offrire umanità a chi è nel bisogno o, anche solo a chi necessita di informazioni. Fare salute vuole dire abbattere quelle barriere di reciproca incomprensione che talvolta si vengono a creare tra operatori e cittadino.

Ecco perché vi diciamo: **CI PRENDIAMO CURA DI VOI**. ; nel senso che assumiamo e rinnoviamo il nostro impegno-dovere di rispettare, onorare i Cittadini che si rivolgeranno alle nostre strutture territoriali per chiedere servizi alla loro salute. Perché da sempre crediamo che al di là del servizio offerto, tecnicamente inteso, qualsivoglia “terapia”, per essere autenticamente tale, deve dare il giusto spazio alla cura che va posta nel costruire un’arricchente e non mortificante relazione con il Cittadino utente - paziente.

Non vi mancheranno una parola, un gesto, un ambiente che possano rispondere a quella fondamentale esigenza di sentirsi accolti, considerati, ascoltati, e per davvero curati.

Troverete cortesia e attenzione da parte di Operatori Sanitari pronti ad interloquire con Voi in termini di rispetto e di disponibilità.

La cortesia e l’affabilità sono modi di comportamento capillarmente diffusi nel Personale Sanitario del Distretto, a tutti i livelli ed in ogni situazione lavorativa, con una particolare cura per il linguaggio e per le modalità comunicative, verbali e non verbali, al fine di evitare volontarie o involontarie mortificazioni dei propri interlocutori. E, chiaramente, con scienza negli interventi di cura.

Nel pamphlet che avete tra le mani abbiamo cercato di offrirvi alcuni suggerimenti, ma, soprattutto, abbiamo voluto darvi delle utili indicazioni perché nessuno di voi, in questa estate 2011, in nessun momento della giornata, debba sentirsi solo e inascoltato alle sue eventuali richieste d’aiuto.

Cultura della cura significa cultura della presa in carico. Ecco, abbiate la certezza che, quando le circostanze lo dovessero richiedere, sapremo farci carico della Persona di ognuno di voi in modo da risolvere nella maniera quanto più completa possibile il vostro personale problema attraverso il nostro personale intervento.

BUONA ESTATE A TUTTI!

Dott. Giuseppe Guida

SOLLEONE...MAMMA, CHE CALDO!!!

A DOMANDA...UNA RISPOSTA

1. Quando il caldo comporta un rischio per la salute?

Il caldo comporta un rischio per la salute quando si registrano temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, per almeno 3 giorni consecutivi, in alcuni casi associate a tassi elevati di umidità.

2. Dove sono disponibili le previsioni circa le ondate di calore?

Il programma del [Dipartimento della Protezione Civile](#) per l'estate 2011 prevede il monitoraggio di 27 città italiane (Ancona, Bari, Bologna, Bolzano, Brescia, Cagliari, Campobasso, Catania, Civitavecchia, Firenze, Frosinone, Genova, Latina, Messina, Milano, Napoli, Palermo, Perugia, Pescara, Reggio Calabria, Rieti, Roma, Torino, Trieste, Venezia, Verona, Viterbo).

3. Quali sono le ore della giornata in cui è opportuno ridurre l'esposizione all'aria aperta durante le ondate di calore?

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12 e le 18.

In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

4. Quali sono le precauzioni da seguire per una corretta conservazione degli alimenti?

Si deve fare molta attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.), in quanto le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti che può determinare patologie gastroenteriche anche gravi

5. Si può svolgere attività sportiva all'aria aperta durante le giornate estive più calde?

Sì, ma va comunque evitata la fascia oraria dalle 12 alle 18 e bisogna prestare particolare attenzione ad una adeguata idratazione.

6. Quali precauzioni si devono adottare quando si esce di casa in una giornata molto calda?

Ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità al dolore.

7. Che cosa è preferibile mangiare in estate?

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura. Qualche gelato è concesso, ma si consigliano quelli al gusto di frutta, meno calorici. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata.

8. Quanto e cosa è consigliabile bere in estate?

E' importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero, coca-cola)

9. Perché quando fa caldo è meglio evitare le bevande alcoliche?

Perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione.

10. Quando fa molto caldo è consigliabile l'assunzione di integratori di Sali minerali?

Sì, ma l'assunzione di tali integratori deve essere sempre consigliata dal proprio medico curante.

11. Come posso rendere la casa meno calda?

- Schermare finestre e vetrate esposte a sud-sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane) per non far entrare il sole
- Chiudere le finestre nelle ore più calde della giornata per evitare il riscaldamento delle stanze

- Lasciare le finestre aperte durante la notte e nelle prime ore del mattino, così da permettere il necessario ricambio d'aria
- Limitare l'uso del forno e di altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, fon, ecc.) che tendono a riscaldare la casa.
- Utilizzare un climatizzatore per rinfrescare l'ambiente regolando il termostato in modo tale che la temperatura ambiente sia pari a 25-27° C. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore in alternativa al condizionatore.
- Se si usano ventilatori non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. Se la temperatura dell'ambiente è superiore a 32° C i ventilatori sono più dannosi che utili. (vedi anche domanda n 13).
- Evitare di passare all'improvviso dal caldo al freddo e viceversa
- Fare bagni o docce con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea, evitando però i bruschi sbalzi di temperatura che possono provocare ipotermia soprattutto in bambini e anziani
- Assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.

12. E' bene far uso di un condizionatore d'aria?

Sì, ma con moderazione, regolandolo in modo che la temperatura ambiente sia pari a 25-27°C, mantenendo chiuse le finestre durante il loro funzionamento e utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati per limitare l'esposizione diretta ai raggi solari. Quando si utilizza un condizionatore è importante rispettare alcune regole riguardanti il loro corretto utilizzo e manutenzione (vedi decalogo allegato per l'uso corretto degli impianti di aria condizionata). Passare alcune ore in ambienti climatizzati, in particolare nelle ore più calde della giornata, aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute.

13. E' consigliato l'uso dei ventilatori?

Il ventilatore deve essere usato con cautela in quanto può causare disidratazione soprattutto nelle persone costrette a letto. E' comunque sconsigliato il loro uso quando la temperatura all'interno della abitazione è molto elevata (32°) ed il ventilatore non deve essere mai indirizzato verso le persone, ma regolato in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.

14. Che cosa può succedere se si resta troppo esposti al sole?

La persona che resta troppo esposta al sole può andare incontro alla classica insolazione. Questa è una evenienza grave, ma per fortuna rara che si manifesta a seguito di un'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari. Si possono verificare eritemi o ustioni accompagnate o meno da una sintomatologia da colpo di calore.

15. Cosa fare in caso di congestione?

- Sospendere ogni attività.
- Far sedere o sdraiare l'infortunato in un luogo caldo e asciutto.
- Se in poco tempo la congestione non si risolve è necessario consultare un medico.

16. Che cos'è la disidratazione?

La disidratazione è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno.

L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete.
- In caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).

17. Quali disturbi provoca la disidratazione?

I sintomi principali sono:

- sete
- debolezza
- vertigini
- palpitazioni
- ansia
- pelle e mucose asciutte
- crampi muscolari
- abbassamento della pressione arteriosa

18. Quando si può verificare colpo di calore?

Il colpo di calore può verificarsi quando ci si trova esposti ad una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, situazione a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole.

19. Quali sono i sintomi del colpo di calore?

Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali. Si può avere perdita di coscienza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41° C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione.

20. Che cosa bisogna fare in caso di insolazione o colpo di calore?

Bisogna chiamare sempre al più presto un medico.

- Nell'attesa distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo.
- Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda.
- Reidratare con acqua fresca, zucchero e sale.
- Non somministrare mai bevande alcoliche.

21. Che cos'è la congestione e come si riconosce?

La congestione è dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. L'eccessivo afflusso di sangue all'addome può rallentare o bloccare i processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

22. Se il proprio medico è in ferie e si ha bisogno di un consiglio, a chi ci si deve rivolgere?

In caso di assenza del medico di famiglia si può consultare il medico sostituto da lui nominato, reperibile tutti i giorni non festivi, dal lunedì al venerdì.

23. A rivolgersi in caso di malore nelle ore notturne e nei giorni festivi?

Se si ha un problema di salute **durante le ore notturne o nei giorni festivi**, occorre chiamare il medico del Servizio di **guardia medica** definita anche "Continuità assistenziale" del territorio di residenza. Il Servizio è attivo la sera di tutti i giorni feriali dalle ore 20 fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è attivo dalle 10 del sabato, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno

prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.

24. A chi rivolgersi in situazioni di emergenza?

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di **Emergenza sanitaria, chiamando il 118**.

25. A chi rivolgersi per sapere dei servizi sociosanitari disponibili sul territorio nei periodi di caldo eccessivo?

Contattare il proprio medico curante o il Distretto Socio sanitario di appartenenza per i servizi sanitari oppure rivolgersi al Comune per i servizi sociali. La referente del "Piano Calore" per la ASL Lecce è la dr.ssa M.R. Canitano, tel. 0832 215650).

Il numero di pubblica utilità 1500 del Ministero della Salute fornisce, se disponibili informazioni sui servizi sociosanitari sul territorio.

26. Come affrontare un viaggio in auto nelle giornate di maggior caldo?

Sarebbe opportuno osservare queste semplici raccomandazioni:

- Evitare di intraprendere un viaggio nelle ore più calde della giornata.
- Non dimenticare di portare con se sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.
- Prima di iniziare il viaggio ventilare adeguatamente l'automobile aprendo le portiere e i finestrini.
- Successivamente, se in dotazione, accendere e regolare ad una temperatura adeguata (circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna) l'aria condizionata.
- Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri
- Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini. Prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.
- Non lasciare persone, anche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.
- Prima di partire aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole.
- Fare soste frequenti ed approfittarne per "sgranchirsi" le gambe.
- Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto non assumere, anche in quantità lecita, bevande alcoliche.

27. Quale documentazione sanitaria devo portare con me se vado in vacanza?

Si raccomanda di portare:

- la tessera sanitaria e quella di esenzione
- per le persone che soffrono di malattie croniche, portare un riassunto della storia clinica rilasciata dal medico curante e/o lettera di dimissione ospedaliera dell'ultimo ricovero
- lista di alimenti o dei farmaci a cui si è intolleranti
- il piano terapeutico scritto.

28. Se si va in vacanza all'estero, quale documentazione conviene portare?

Si raccomanda di munirsi di Tessera Europea di Assicurazione Malattia (TEAM) da richiedere alla ASL (in vigore dal 1/11/2004). Scrivere accanto al nome di ogni farmaco il principio attivo ed il dosaggio. Infine le raccomandazioni del medico su eventuali emergenze vanno tradotte in inglese. In paesi come l'USA munirsi di una assicurazione sanitaria.

GRUPPI DI POPOLAZIONE A RISCHIO

29. Quali sono i soggetti che rischiano di più durante le ondate di calore?

E' stato evidenziato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea ma alcuni sottogruppi risultano essere maggiormente vulnerabili a causa delle condizioni personali, sociali e di salute.

I gruppi particolarmente vulnerabili sono:

- **Le persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.
- **I soggetti affetti da patologie croniche e invalidanti** che possono favorire gli effetti negativi del calore
- **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.
- **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione,

con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

- **Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri

30. Perché in estate gli anziani sono più a rischio di una persona di età media?

Gli anziani, soprattutto se malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), in estate sono le persone più a rischio di complicanze a causa di un ridotto stimolo della sete, e di una minore sensibilità al calore.

Pertanto potrebbero avere una minore capacità di difendersi dal caldo, soprattutto se si trovano in uno stato di ridotta mobilità.

31. Come accorgersi se lo stato di salute di un anziano sta peggiorando durante questo periodo?

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme l'innalzamento della temperatura corporea e la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale suo controllo delle condizioni cliniche. E' importante porre particolare attenzione a pazienti con patologie croniche o disabili.

32. Quali sono i rischi per le persone affette da disturbi psichici?

Le persone che soffrono di disturbi psichici possono essere più vulnerabili agli effetti delle ondate di calore perché possono avere una minore consapevolezza del rischio ed assumere quindi comportamenti inadeguati. Inoltre è bene ricordare che questo gruppo di persone fa abituale uso di farmaci che possono aggravare gli effetti derivanti dal calore.

33. Quali sono i rischi per le persone non autosufficienti?

Le persone non autosufficienti, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi, sono particolarmente esposti ai rischi delle ondate di calore.

34. Quali consigli fornire ai soggetti cardiopatici ed ipertesi?

Gli ipertesi e i cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di diminuzione della pressione arteriosa

soprattutto nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione in piedi:

- è consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza ;
- se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Durante la stagione estiva è opportuno effettuare un controllo della pressione arteriosa più frequente e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).

35. Quali rischi corrono coloro che sono affetti da diabete?

Le persone affette da diabete, anche se trattate, sono maggiormente a rischio di scompensarsi in caso di disidratazione. È dunque raccomandato, in caso di forte caldo, di aumentare i controlli glicemici nei pazienti diabetici, specialmente tra gli anziani che accumulano più fattori di rischio. La reidratazione dovrebbe essere assicurata, ricordando di evitare bevande zuccherate e succhi di frutta.

I soggetti diabetici con neuropatia periferica sono incapaci di produrre una sudorazione efficace per via della interruzione del segnale diretto alle ghiandole sudoripare e sono quindi particolarmente sensibili agli effetti del caldo.

36. Quali sono le raccomandazioni per i dializzati ?

I rischi più elevati nel periodo di caldo riguardano i pazienti dializzati a domicilio, sia emodializzati sia in dialisi peritoneale. Durante il periodo caldo questi pazienti devono prestare particolare attenzione al loro peso e della pressione arteriosa; in caso di marcato riduzione del peso o abbassamento della pressione arteriosa, devono consultare il medico curante.

37. Quali sono i rischi per le persone che fanno uso abituale di farmaci?

Alcuni farmaci possono interagire negativamente con il caldo, potenziandone in alcuni casi gli effetti negativi. Le terapie farmacologiche non devono in alcun caso essere sospese autonomamente ma deve essere consultato il medico curante per un eventuale adeguamento della terapia. Nel periodo estivo è inoltre buona regola fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenendoli lontani da fonti di calore e, in condizioni di caldo estremo, conservando in frigorifero i farmaci che prevedono una

temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 gradi.

38. Rischi per le persone in condizioni socio-economiche disagiate.

La povertà e la solitudine aumentano la condizione di fragilità perché riducono la consapevolezza dei rischi e limitano l'accesso alle soluzioni di emergenza. Chi è più povero o più isolato, inoltre, ha minori possibilità di spostare temporaneamente il proprio domicilio in zone più favorevoli e minori possibilità di condizionare l'aria della propria abitazione.

39. Che rischi corrono i bambini durante le ondate di calore?

Il lattante ed il bambino sono maggiormente esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico. Sudando molto, senza reintegrare l'acqua persa, si verifica una riduzione del volume del sangue circolante, che può determinare l'abbassamento rapido della pressione arteriosa. Inoltre, con il sudore vengono persi alcuni sali (per esempio il potassio ed il sodio) fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo.

40. Come salvaguardare i bambini durante le ondate di calore?

Per i bambini piccoli:

- evitare l'esposizione al sole diretto
- all'aria aperta applicare sempre prodotti solari ad alta protezione sulle parti scoperte del corpo
- vestire i bambini in modo molto leggero lasciando ampie superfici cutanee scoperte

Per i bambini più grandi:

- limitare le attività fisiche durante le ore più calde
- evitare nelle ore più calde (h 12-18) le aree verdi e i parchi pubblici delle città dove si registrano alti valori di ozono

In caso di allarme:

- vigilare sui bambini piccoli e fare in modo che essi assumano sufficienti quantità di liquidi
- evitare nelle ore più calde (h 12-18) le aree verdi e i parchi pubblici delle città dove si registrano alti valori di ozono

41. Cos'è l'anagrafe della fragilità ?

È un elenco predisposto dai servizi locali sia sanitari (AUSL) che socio-assistenziali (Comune), che dispongono di adeguati sistemi informativi, che identifica i sottogruppi di popolazione a maggior rischio per le ondate di calore.

Tale sistema informativo locale in rete ha accesso agli archivi nominativi degli assistiti, dei ricoveri, delle prestazioni ambulatoriali, delle prescrizioni farmaceutiche, delle esenzioni dal contributo sanitario per patologia, dell'invalidità civile, dell'assistenza domiciliare.

42. A cosa serve l'anagrafe della fragilità?

L'anagrafe della fragilità si propone di definire, attraverso sistemi informativi integrati, per ogni

medico di medicina generale, liste di pazienti suscettibili agli effetti delle ondate di calore.

Si prendono in considerazione i seguenti fattori di rischio:

- sesso
- età
- stato civile
- livello socioeconomico
- malattie pregresse (ricoveri ospedalieri nei due anni precedenti).

INFORMAZIONE TELEFONICA

Servizio 1500 del Ministero della Salute

Come per i passati anni, durante il periodo estivo è prevista l'attivazione del servizio di pubblica utilità **1500**. Il servizio fornirà ai cittadini informazioni e consigli sulle misure di prevenzione da adottare e sui servizi e numeri verdi attivati sul territorio da Regioni e Comuni.

Informazioni utili per richiedere assistenza sanitaria

A chi rivolgersi per assistenza

In caso di necessità il **medico di famiglia** è la prima persona da consultare. In caso di assenza del medico di famiglia consultare il sostituto da lui nominato, reperibile nei giorni non festivi, dal lunedì al venerdì.

Se l'anziano manifesta un problema di salute durante le ore notturne o nei giorni festivi, occorre chiamare il medico del Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza. Il **Servizio di Guardia Medica** è attivo tutti i **giorni feriali dalle ore 20.00 fino alle ore 8.00 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8.00 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10.00 del giorno prefestivo, fino alle ore 8.00 del primo giorno non festivo.**

A chi rivolgersi in caso di emergenza

In caso di malore improvviso o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il 118 da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso.

In condizioni di caldo elevato prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto soprattutto se vivono soli.

Per informazioni chiama

Call Center Informativo Sanitario 800955155

o visita i siti internet:

www.asl.lecce.it

www.sanita.puglia.it

ESPOSIZIONE DEI LAVORATORI A RADIAZIONI SOLARI

INDICAZIONI ED AZIONI UTILI A PREVENIRE I RISCHI CONNESSI AD ONDATE DI CALORE

Le **ondate di calore estive** possono costituire un rischio per la salute dei lavoratori, in particolare per quelli che lavorano all'aperto. Occorre tener presente che il rischio è sempre più elevato quando il fisico non ha avuto il tempo di acclimatarsi al caldo; l'acclimatamento completo richiede dagli 8 ai 12 giorni e scompare dopo 8 giorni. E' quindi evidente che il rischio è più elevato nel caso di "ondate di calore", soprattutto quando queste si verificano a fine primavera o all'inizio dell'estate.

Nei periodi in cui si prevede caldo intenso la prima e più importante cosa da fare ogni giorno è verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche, al fine di valutare il rischio. In questi casi occorre valutare sempre due semplici parametri: la temperatura dell'aria e l'umidità relativa. Devono sempre essere considerate a rischio quelle giornate in cui si prevede che la temperatura all'ombra superi i 30° e/o l'umidità relativa sia superiore al 70%. Per valutare in modo semplificato il rischio sulla base dei due parametri, temperatura dell'aria ed umidità relativa, si ritiene utile il seguente diagramma (Carta dell'indice di calore).

Incrociando i valori di temperatura sulle ordinate e quelli dell'umidità relativa sulle ascisse si ottiene il valore della temperatura percepita dall'organismo. Nella stessa tabella sono descritti i possibili effetti negativi, di gravità via via più elevata, che si possono prevedere nella situazione considerata.

		Indice di Calore															
		Umidità Relativa%															
		15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
T e m p e r a t u r a	43	42	44	47	50	54											
	40	39	40	42	45	47	50	54									
	38	36	37	39	40	42	43	46	49	52	55						
	35	33	34	35	36	37	38	40	41	43	45	48	51	54			
	32	30	31	31	32	33	33	35	36	37	38	39	41	43	45	47	49
	29	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37	39
	27	24	25	26	26	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32
27-31 gradi		Possibile affaticamento, crampi di calore															
32-39 gradi		Forte affaticamento, difficoltà nella respirazione															
40-54 gradi		Possibile colpo di calore, insolazione															
più di 54 gradi		Colpo di calore altamente probabile															

Misure di prevenzione in relazione alla valutazione del rischio:

- mettere a disposizione quantitativi sufficienti di acqua potabile fresca;
- preparare aree di riposo ombreggiate;
- aumentare la frequenza delle pause di recupero;
- effettuare una rotazione nel turno fra i lavoratori esposti;
- organizzare il lavoro in modo da minimizzare il rischio (programmare i lavori più pesanti nelle ore più fresche e nelle zone meno esposte al sole);
- evitare lavori isolati (permettendo un reciproco controllo, in caso di problemi).

Comportamenti di autoprotezione da raccomandare:

- bere acqua fresca regolarmente (non ghiacciata);
- indossare abiti leggeri: i tessuti devono garantire una buona protezione dai raggi UV, assolutamente da evitare di lavorare a "torso nudo";
- coprirsi il capo;
- divieto di consumo di bevande alcoliche, ex Legge 125/01; limitare il fumo;
- nella pausa pranzo evitare pasti abbondanti;
- in caso di malessere segnalare i sintomi al capocantiere o a un collega: non mettersi alla guida di un veicolo, ma farsi accompagnare.

Fototipo 1	Capelli rossi o biondi, pelle latte spesso con efelidi Si scotta sempre. Non si abbronzano mai
Fototipo 2	Capelli biondi o castano chiari. Pelle chiara In genere si scotta. Si abbronzano con difficoltà
Fototipo 3	Capelli castani. Pelle chiara con minimo colorito Si scottano frequentemente. Abbronzatura chiara
Fototipo 4	Capelli bruni o castano bruni. Pelle olivastro Si scottano raramente. Si abbronzano con facilità
Fototipo 5	Capelli neri. Pelle olivastro Non si scottano quasi mai. Abbronzatura facile
Fototipo 6	Capelli neri. Pelle nera Non si scottano mai

Il **fototipo** ci indica come la pelle reagisce all'esposizione al sole. In base al colore della pelle, dei capelli, alla comparsa di eritemi e all'attitudine ad abbronzarsi possiamo distinguere i 6 differenti tipi di pelle (fototipi). Più basso è il fototipo maggiori saranno le probabilità di scottarsi e maggiore sarà il rischio di danno da esposizione solare, in particolare quello relativo alla comparsa di tumori cutanei. Essendo il fototipo espressione delle caratteristiche costituzionali dell'individuo in grado di condizionare la risposta alle radiazioni solari è fondamentale valutare preventivamente questo fattore in relazione all'attività outdoor che il lavoratore dovrà svolgere.

L'autoesame della pelle

È importante controllare la propria pelle periodicamente. L'autoesame della pelle, eseguito regolarmente, può permettere di scoprire i tumori della pelle precocemente, quando sono più facili da curare e le probabilità di guarigione sono enormemente maggiori.

Se si notano in un neo i seguenti caratteri è bene rivolgersi subito al dermatologo:

- Forma irregolare, con una metà della lesione di grandezza diversa dall'altra;
- Bordi irregolari, smerlati, con aspetto a carta geografica;
- Colore non uniforme, presenza di più colori (nero, bruno, rosso, rosa), variazioni nel colore;
- Diametro superiore a 6 millimetri o aumento delle dimensioni negli ultimi mesi;
- Modifiche del suo aspetto, delle dimensioni (ingrandimento) e sanguinamento spontaneo.

PER CHI REVOCA PRENOTAZIONI DI VISITE SPECIALISTICHE

**La revoca della prenotazione deve essere fatta almeno 48 ore prima
dell'appuntamento prefissato**

recandosi presso gli sportelli CUP oppure Telefonando ai numeri:

0833/545246 oppure **0833/540701** oppure **FAX** al numero **0833/772390**

Per chi non osserva le procedure richieste per le eventuali disdette delle prestazioni prenotate entro le 48 ore previste, sono previste SANZIONI

“Il corretto uso dei servizi di emergenza-urgenza”

IL CONCETTO di EMERGENZA ed URGENZA

Emergenza

1. Statisticamente poco frequente
2. Coinvolge uno o più pazienti
3. Esiste immediato pericolo di vita
4. Richiede interventi terapeutici e salvavita immediati o nel più breve tempo possibile

Urgenza

1. Statisticamente più frequente
2. Coinvolge uno o più pazienti
3. Non esiste immediato pericolo di vita
4. Richiede interventi terapeutici entro breve tempo

CHE COS'È IL NUMERO

1-1-8

- 1-1-8 è il numero telefonico, unico su tutto il territorio nazionale, di riferimento per tutti i casi di richiesta di soccorso sanitario in una situazione di emergenza-urgenza.
- Il numero 1-1-8 mette in contatto il cittadino con una Centrale Operativa che riceve le chiamate, valuta la gravità della situazione e, se necessario, invia personale e mezzi di soccorso adeguati alle specifiche situazioni di bisogno. La centrale coordinerà il soccorso dal luogo dell'evento fino all'ospedale più idoneo.
- 1-1-8 è un numero gratuito ed è attivo su tutto il territorio nazionale, 24 ore su 24.
- Il numero 1-1-8 può essere chiamato da qualsiasi telefono, fisso o cellulare. I cellulari sono abilitati a effettuare chiamate verso i numeri di soccorso (118, 112, 113, 115) anche se la scheda non ha credito. Se si chiama da una cabina telefonica non è necessaria la scheda.

CHIAMARE IL NUMERO 1-1-8

Quando chiamare il numero 1-1-8

In tutte quelle situazioni in cui ci può essere rischio per la vita o l'incolumità di una persona come nel caso di:

- difficoltà o assenza di respiro
- dolore al petto
- perdita di coscienza prolungata (la persona non parla e non risponde)
- trauma e ferite con emorragie evidenti
- incidente (domestico, stradale, sportivo, agricolo, industriale)
- difficoltà a parlare o difficoltà/ incapacità nell'uso di uno o di entrambi gli arti dello stesso lato
- segni di soffocamento, di avvelenamento, di annegamento o ustione.

Come chiamare il numero 1-1-8

- Comporre il numero telefonico 1-1-8.
- Rispondere con calma alle domande poste dall'operatore e rimanere in linea fino a quando viene richiesto.
- Fornire il proprio numero telefonico.
- Indicare il luogo dell'accaduto (comune, via, civico).
- Spiegare l'accaduto (malore, incidente, ecc.) e riferire ciò che si vede.
- Indicare quante persone sono coinvolte.
- Comunicare le condizioni della persona coinvolta: risponde, respira, sanguina, ha dolore?
- Comunicare particolari situazioni: bambino piccolo, donna in gravidanza, persona anziana, persona con malattie conosciute (cardiopatie, asma, diabete, epilessia, ecc.).

IMPORTANTE

⇒ La conversazione va svolta con voce chiara e debbono essere fornite tutte le notizie richieste dall'operatore che ha il compito di analizzarle: non è una perdita di tempo!!

⇒ A fine conversazione accertarsi che il ricevitore sia stato rimesso a posto.

⇒ Lasciare libero il telefono utilizzato per chiamare i soccorsi: si potrebbe essere contattati in qualsiasi momento dalla Centrale Operativa per ulteriori chiarimenti o istruzioni.

QUANDO NON CHIAMARE IL NUMERO 1-1-8

- Per tutte le situazioni considerabili non urgenti.
- Per richiedere consulenze mediche specialistiche.
- Per avere informazioni di natura socio-sanitaria: orari servizi, prenotazioni di visite o indagini diagnostiche, farmacie di turno.

1-1-8 IN ATTESA DEI SOCCORSI

Cosa fare

- Attenersi alle disposizioni telefoniche date dal personale del 1-1-8.
- Coprire il paziente e proteggerlo dall'ambiente.
- Incoraggiare e rassicurare il paziente.
- In caso di incidente, non ostacolare l'arrivo dei soccorsi e segnalare il pericolo ai passanti.
- Slacciare delicatamente gli indumenti stretti (cintura, cravatta) per agevolare la respirazione.

Cosa non fare

- NON lasciarsi prendere dal panico.
- NON spostare la persona traumatizzata se non strettamente necessario per situazioni di pericolo ambientale (gas, incendio, pericolo di crollo imminente, ecc.).
- NON somministrare cibi o bevande.
- NON fare assumere farmaci.

IMPORTANTE

NON occupare MAI la linea del numero telefonico utilizzato per chiamare i soccorsi: si potrebbe essere contattati in qualsiasi momento dalla Centrale Operativa per ulteriori chiarimenti o istruzioni.

IL PRONTO SOCCORSO

Cos'è

Il Pronto Soccorso ospedaliero è la struttura che garantisce esclusivamente il trattamento delle emergenze-urgenze, ovvero di quelle condizioni patologiche, spontanee o traumatiche, che necessitino di immediati interventi diagnostici e terapeutici.

Quando andare

È bene utilizzare il Pronto Soccorso per problemi acuti urgenti e non risolvibili dal medico di famiglia, dal pediatra di libera scelta o dai medici della continuità assistenziale (ex guardia medica).

Quando non andare

Il Pronto Soccorso non è la struttura nella quale approfondire aspetti clinici non urgenti o cronici.

Pertanto, non rivolgersi al PS:

- per evitare liste di attesa nel caso di visite specialistiche non urgenti
- per ottenere la compilazione di ricette e/o di certificati
- per ottenere controlli clinici non motivati da situazioni urgenti
- per evitare di interpellare il proprio medico curante
- per ottenere prestazioni che potrebbero essere erogate presso servizi ambulatoriali
- per comodità, per abitudine, per evitare il pagamento del ticket.

IMPORTANTE

Ogni visita inutile al Pronto Soccorso è un ostacolo a chi ha urgenza.

Un corretto utilizzo delle strutture sanitarie evita disservizi per le strutture stesse e per gli altri utenti.

Il buon funzionamento del Pronto Soccorso dipende da tutti.

INFORMATIVA ESENZIONE TICKET DALLA SPESA FARMACEUTICA

(DGR n. 1389 del 21/06/2011 e DGR n. 1391 del 21/06/2011 - D.M. 11/12/2009)

COSA CAMBIA

Dall' **1 luglio 2011** cambiano le modalità e le condizioni per ottenere l'esenzione dal pagamento della quota fissa di un euro a ricetta e dal ticket per l'acquisto di farmaci, per condizione economica ed età.

- I titolari di pensioni sociali e loro familiari a carico (**codice E03**) ed i titolari di pensioni al minimo di età superiore a 60 anni e loro familiari a carico, appartenenti a nuclei familiari con un reddito complessivo inferiore a 8.263,31 euro, incrementato fino a 11.362,05 euro in presenza del coniuge ed in ragione di ulteriori 516,46 euro per ogni figlio a carico (**codice E04**), non pagano la quota fissa di un euro a ricetta e sono esenti totali dal pagamento del ticket;
- Gli assistiti appartenenti a nuclei familiari con reddito complessivo annuo fino a 18.000,00 euro, incrementato di 1.000,00 euro per ogni figlio a carico (**codice E94**), sono esenti totali dal pagamento del ticket;
- Gli assistiti appartenenti a nuclei familiari con reddito complessivo annuo da 18.000,01 euro fino a 23.000,00 euro, incrementato di 1.000,00 euro per ogni figlio a carico (**codice E96**), sono esenti parziali dal pagamento del ticket;
- Gli assistiti di età superiore a 65 anni, appartenenti a nuclei familiari con reddito complessivo annuo da 18.000,01 euro fino a 36.151,98 euro (**codice E95**), sono esenti parziali dal pagamento del ticket.

COSA NON CAMBIA

Non vengono modificate in alcun modo le esenzioni per motivi diversi dal reddito (patologie, invalidità ecc.) che continuano a permanere, assicurando l'assistenza a tutti i pazienti in tali condizioni.

COSA DOVRA' FARE L'ASSISTITO

- Al momento della prescrizione il medico, verificata la presenza del nominativo dell'assistito nell'elenco fornito dal Sistema Tessera Sanitaria, riporta il codice di esenzione sulla ricetta.
- Se il nominativo dell'assistito non è presente nell'elenco, il medico barra la casella N (nessuna esenzione) sulla ricetta ed invita l'assistito a verificare il reddito del nucleo familiare eventualmente con l'aiuto del proprio consulente (CAF, Commercialisti ecc.). Se il reddito rientra nei limiti sopraindicati, l'assistito si reca, munito di fotocopia del documento di riconoscimento e di tessera sanitaria, presso gli sportelli della ASL per rendere un'autocertificazione ed ottenere l'attestato di esenzione. Non è prevista ulteriore documentazione da esibire (modulo di esenzione-documentazione fiscale). Se il reddito supera i limiti sopraindicati l'assistito non ha diritto all'esenzione.

Si ricorda che l'autocertificazione dovrà essere resa dall'interessato (o da parenti entro il terzo grado) munito esclusivamente di una fotocopia del documento di identità e della tessera sanitaria.

Per nucleo familiare deve intendersi quello rilevante ai fini fiscali (e non anagrafici), costituito dall'interessato, dal coniuge non legalmente separato e dagli altri familiari a carico.

Per familiari a carico si intendono i familiari non fiscalmente indipendenti, vale a dire i familiari per i quali l'interessato gode di detrazioni fiscali (in quanto titolari di reddito inferiore ad € 2.840,51).

MIGRANTI

TOMMASO FIORE

Assessore Regionale alle Politiche della Salute

**"IN SANITÀ,
ACCOGLIAMO
E ASSISTIAMO TUTTI"**

L'assessore alle Politiche della Salute, Tommaso Fiore, ha inviato una nota ai direttori generali di Asl e Aziende ospedaliere in merito al piano di accoglienza degli immigrati. Fiore - in questo periodo di arrivi di migranti nei centri di accoglienza - ricorda che per loro esiste l'iscrizione obbligatoria al servizio sanitario e che lo straniero assicurato al servizio sanitario va iscritto, unitamente ai familiari, negli elenchi degli assistibili Asl del territorio in cui dichiara la dimora, anche se non ha effettiva fissa dimora. Gli stranieri possono iscriversi temporaneamente per un anno alla Asl in cui dichiarano di domiciliare. Fiore sottolinea quanto previsto dalla legge regionale 4.12.2009: **"agli stranieri non in regola con le norme relative all'ingresso e al soggiorno sono assicurate nei presidi pubblici ed accreditati le cure ambulatoriali e ospedaliere urgenti o comunque essenziali ancorché continuative, per malattia ed infortunio e sono estesi i programmi di medicina preventiva a salvaguardia della salute individuale e collettiva"**. Ai migranti "deve essere attribuito il medico di medicina generale e/o il pediatra di libera scelta per sei mesi rinnovabile". I costi delle cure - secondo la legge - sono a carico del Ministero dell'Interno e della Regione.

"Si raccomanda - scrive Fiore in conclusione - che l'accesso alle strutture sanitarie da parte dello straniero non in regola con le norme del soggiorno non deve comportare alcun tipo di segnalazione all'Autorità".

Dalla CARTA ETICA DISTRETTUALE

COMPLESSITA'



Arcimboldo, Ritratto di Rodolfo II
in veste di Vertumno, 1591

Dietro l'aspetto stravagante e bizzarro del ritratto si nasconde una precisa allegoria.

Vertumno è il dio delle mutazioni e si credeva potesse trasformarsi in qualsiasi cosa volesse.

È inoltre il dio del mutamento e delle stagioni: i vegetali che compongono il ritratto appartengono a tutti i periodi dell'anno, a significare totalità e completezza.

**La sempre maggiore
interazione tra ASL,
Enti Locali e altri attori
del territorio interessati
a sviluppare progetti di
Salute è da considerarsi
obiettivo primario.**
