SERVIZIO SANITARIO NAZIONALE
REGIONE PUGLIA

AZIENDA SANITARIA LOCALE
DELLA PROVINCIA DI BRINDISI

ONDATE DI CALORE

INDICAZIONI E CONSIGLI PRATICI PER UN'ESTATE IN SALUTE

Servizio di Igiene e Sanità Pubblica
Dipartimento di Prevenzione ASL BR

A cura di

Direzione Sanitaria aziendale

Dr. Andrea Gigliobianco

Servizio di Igiene e Sanità Pubblica –

Dipartimento di Prevenzione

Dr. Stefano Termite

Impaginazione grafica e foto di copertina

Struttura Informazione e Comunicazione Istituzionale

Ida Santoro

Edizione 2019

INTRODUZIONE

*Negli ultimi anni le estati si sono presentate spesso con temperature elevate, anche per lunghi periodi. Con il termine "**Ondata da Calore**" si intende un periodo prolungato di condizioni meteorologiche caratterizzate da temperature elevate accompagnate a volte da alti tassi di umidità relativa ed una durata temporale di circa tre giorni. Il caldo eccessivo è un grave pericolo per tutti, ma chi maggiormente ne risente di questa condizione climatica sono:*

- **Bambini**
- **Persone non autosufficienti**
- **Persone anziane di età superiore ai 75 anni, affette da malattie croniche come: DIABETE, malattie CARDIOVASCOLARI, INSUFFICIENZA RESPIRATORIA, INSUFFICIENZA RENALE, MALATTIE NEUROLOGICHE**

Per evitare che il ritorno del grande caldo riproponga situazioni di emergenza, la ASL Brindisi, attraverso il Servizio di Igiene Pubblica del Dipartimento di Prevenzione, per mezzo di una corretta informazione intende far conoscere ai cittadini tutti, una serie di consigli pratici per combattere l'emergenza caldo e i rischi che ne derivano.

CONOSCERE IL RISCHIO E' SEMPRE IL PRIMO PASSO PER PREVENIRLO

Il caldo è un PERICOLO quando:

- *La TEMPERATURA ESTERNA supera i 32/35 gradi*
- *L'ALTA UMIDITA' impedisce la regolare SUDORAZIONE*
- *La TEMPERATURA in CASA E' SUPERIORE A QUELLA ESTERNA*

*Attraverso questa comunicazione si intendono illustrare i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive accompagnati da utili suggerimenti sul "**COSA FARE**" da tenere a portata di mano in caso di necessità.*

CALORE ECCESSIVO

I disturbi derivanti dalle alte temperature, anche quando non ci si espone direttamente ai raggi solari sono rappresentati da:

EDEMI DA CALORE caratterizzati da senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori

COSA FARE

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette.
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi.
- Al mare camminare a lungo nell'acqua.

RACCOMANDAZIONI

- Non bere alcolici perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, aggravando la situazione di DISIDRATAZIONE.

IL COLPO di SOLE dovuto all'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari, è caratterizzato da rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, aumento rapido della temperatura corporea, possibile perdita di coscienza.

COSA FARE

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa, per chi presta aiuto:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo.
- Fare impacchi di acqua fresca.
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di sali minerali.

RACCOMANDAZIONI

- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.
- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- Non bere alcolici.

IL COLPO DI CALORE è dovuto ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%), ridotta ventilazione, temperatura superiore a 25°. Si può verificare soprattutto nei luoghi chiusi; sintomi caratteristici sono rappresentati da volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, febbre, aumento della frequenza cardiaca, aumento della respirazione, pupille dilatate. Si può verificare shock e perdita di coscienza.

COSA FARE

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa, per chi presta aiuto:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido), in posizione semiseduta (se rosso in viso).
- Liberare la persona dagli indumenti.
- Raffreddare il corpo con acqua fresca anche utilizzando asciugamani umidi o borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, i polsi, le caviglie, i lati del collo. Dare da bere acqua fresca.

RACCOMANDAZIONI

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

CRAMPI MUSCOLARI DA CALORE si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo. I sintomi e segni caratteristici consistono in sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.

COSA FARE

- Portare la persona in un ambiente fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i CRAMPI persistono chiedere assistenza medica.

RACCOMANDAZIONI

- Non bere alcolici

POCHI E SEMPLICI CONSIGLI PER AIUTARVI A PREVENIRE I DANNI DEL CALDO ECCESSIVO

1. Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata dalle ore 11.00 alle ore 17.00.

2. Bere molti liquidi anche se non si ha sete, almeno 1 litro e ½ al giorno, evitare però bevande alcoliche, gassate e molto fredde.

3. Privilegiare pasti leggeri a base di pasta, frutta e verdura.

4. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, preferibilmente di cotone o lino.

5. All'aperto riparare il capo dal sole e proteggere gli occhi con occhiali da sole.

6. Bagnare spesso mani e viso per abbassare la temperatura corporea.

7. Arieggiare la casa il più possibile durante le ore fresche (ore notturne), chiudere i vetri e persiane durante le ore calde.

8. Se si assumono farmaci per il diabete, per l'ipertensione o per il cuore, è importante consultare il medico per "adeguare" eventualmente la terapia.

9. Se si avverte mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnare subito il viso con acqua fredda, distendersi al fresco, rimanere a riposo e, ovviamente, chiedere aiuto.

10. Per gli ANZIANI e i SOGGETTI FRAGILI in caso di "allarme" il *NOSTRO MESSAGGIO* E': "**ACCORDATEVI CON CHI VI E' VICINO PER ESSERE AIUTATI**".

11. Per i BAMBINI in caso di "ALLARME": VIGILARE su di essi e fare in modo che assumano sufficienti quantità di liquidi, evitare nelle ore più calde (tra le 11.00 e le 18.00) le aree verdi ed i parchi pubblici delle città ove si registrano alti livelli di OZONO.

IN CASO DI NECESSITA' RIVOLGERSI A:

- **MEDICO di FAMIGLIA**
- **GUARDIA MEDICA**
- **PUNTO DI PRIMO INTERVENTO – 118**

Sedi e recapiti del Pronto Soccorso e Punti di Primo Intervento sul Portale regionale della Salute - ASL Brindisi
https://www.sanita.puglia.it/web/asl-brindisi/pronto-soccorso

PER ALTRE INFORMAZIONI

Portale del Ministero della Salute
http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp

..... *BUONA ESTATE A TUTTI*