

Emergenza Caldo

15 giugno-15 settembre

Piano di sorveglianza e di risposta agli effetti sulla salute umana delle ondate di calore anomalo

In cosa consiste ed a chi si rivolge

Interventi sanitari e sociali che possono contribuire a mitigare l'effetto del caldo sulla salute, in particolare per le alte temperature.



Emergenza Caldo Consigli per un'estate sicura



Ambiente domestico: Migliorare il clima dell'ambiente domestico. In casa arieggiare gli ambienti nelle ore fresche e chiudere finestre e tapparelle nelle ore calde.

Abbigliamento: Indossare abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi del sole. Vestirsi con abiti leggeri e comodi in fibre naturali (cotone, lino, ...) di colore chiaro e ripararsi la testa usando cappelli leggeri di colore chiaro.

Esposizione al sole: Evitare di uscire nelle ore più calde (dalle 11:00 alle 18:00). Passare il più tempo possibile in ambienti freschi, ventilati e condizionati. Fare docce tiepide, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca per ridurre la temperatura del corpo.

Come viaggiare: Se si entra in una macchina parcheggiata al sole, aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e non lasciarvi persone non autosufficienti (neonati, bambini, anziani, disabili) o animali, anche per poco tempo. Se la macchina non è climatizzata, evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde (dalle 11:00 alle 18:00).

Cosa bere: Bere acqua in abbondanza, anche quando non si ha sete ed evitare alcolici e bevande ghiacciate.

Come alimentarsi: mangiare cibi semplici e leggeri, frutta e verdura in abbondanza e conservare correttamente gli alimenti deperibili (latticini, dolci con creme, gelati, carni, ...).

Quando si assumono farmaci: Consultare il proprio Medico di famiglia prima di assumere o sospendere farmaci, che devono essere conservati nelle confezioni originali, in luogo fresco ed asciutto

Saper riconoscere i sintomi del caldo: Consultare il proprio Medico di famiglia oppure la Guardia Medica (Continuità Assistenziale) in presenza di segni e sintomi dovuti al caldo associati tra loro: crampi muscolari, temperatura corporea elevata, sete, sudorazione, svenimenti, vertigini, tachicardia, nausea e vomito, mal di testa, calo della pressione arteriosa, sbandamento, irritabilità.

Controllare i soggetti a rischio: Le persone particolarmente suscettibili al caldo devono evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza. Neonati e bambini, anziani (soprattutto se vivono da soli) e persone affette da patologie croniche e disabilitanti necessitano di particolare attenzione.

Emergenza Caldo A chi rivolgersi

Medico di Medicina Generale

- Il Medico di Medicina Generale (o il Pediatra di Libera Scelta) è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia ed il tipo di farmaci assunti dai propri assistiti.

Guardia Medica

- Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al servizio di Guardia Medica (servizio di Continuità Assistenziale) del territorio di residenza.

Emergenza Sanitaria 118

- Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di Emergenza Sanitaria, chiamando il 118.

In attesa di soccorso

- Prendere la temperatura corporea della persona.
- Cercare di raffreddare il corpo il più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o in alternativa schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo.
- Se possibile, trasportare la persona in luogo fresco e ventilato.
- Fare bere molti liquidi.
- Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachipirina).

Approfondimenti: sono disponibili sul sito del Ministero della Salute, dove sono scaricabili numerosi opuscoli informativi sulle precauzioni per bambini, anziani, animali, viaggi, ecc.:

www.salute.gov.it/caldo/