EMERGENZA CALDO - ESTATE 2017

dal 15 giugno al 15 settembre

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

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

A chi si rivolge ?

- ***Anziani soli***
- ***Bambini e neonati***
- ***Persone non autosufficienti***
- ***Persone che svolgono un'intensa attività fisica***

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 il capo 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.

Chi chiamare in caso di bisogno:

Medico di famiglia:
Il Medico di famiglia (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 dalle 20.00 alle 8.00 nei giorni feriali e dalle 10.00 del sabato o di qualsiasi altro giorno prefestivo alle 8.00 del lunedì o di qualsiasi altro giorno feriale seguente.

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.
Se possibile, trasportare la persona in luogo fresco e ventilato.
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.
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.:
http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp

Il Comitato Calore Aziendale