



ASP
SIRACUSA

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE

DIREZIONE SANITARIA

U.O. Educazione alla Salute



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
SIRACUSA

Un Sole

per Amico

Consigli per vivere un'estate serena



Il termine "ondata di calore" indica un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, associate ad alti valori di umidità relativa. Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo

In particolare, sono più a rischio:

- ◆ anziani (soli e ultra75enni)
- ◆ bambini e neonati
- ◆ persone non autosufficienti
- ◆ malati cronici (affetti da ipertensione, cardiopatie, diabete, insufficienza renale, disturbi psichici, malattie neurologiche, malattie croniche polmonari).

Una temperatura di 30 gradi centigradi, associata ad un tasso di umidità superiore al 60% può determinare condizioni e malesseri che possono non verificarsi con temperature anche più elevate, ma in assenza di umidità. Temperature anche elevate vengono ben tollerate se l'umidità si mantiene al di sotto del 30%.

Nella stagione estiva, con la eventualità dell'aumento della temperatura e la maggiore possibilità di stare all'aria aperta, è necessario conoscere alcune situazioni di rischio legate alle ondate di calore.



CONSIGLI UTILI

- ◆ Usare con moderazione il climatizzatore (la temperatura ideale della casa è di 24-26°), evitando così bruschi sbalzi termici
- ◆ Bere molti liquidi (almeno 2 lt. al giorno), anche in assenza di sete
- ◆ Non bere bevande ghiacciate, alcoliche o gassate
- ◆ Evitare pasti abbondanti, cibi grassi ed ipercalorici
- ◆ Aumentare il consumo di frutta e verdura
- ◆ Fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci
- ◆ Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle ore 11 alle ore 18
- ◆ Non esporre mai al sole diretto i neonati al di sotto dei sei mesi di vita
- ◆ Vestire con capi di cotone o di lino ed evitare abiti in fibre sintetiche che ostacolano la traspirazione
- ◆ Proteggere la pelle, il capo e gli occhi dai raggi solari
- ◆ Non fare attività fisica intensa
- ◆ Attenzione: il caldo può potenziare l'effetto di alcuni farmaci ipertensivi o cardiovascolari
- ◆ Non lasciare mai persone o animali nelle auto in sosta
- ◆ In attesa dei soccorsi: alleggerire dai vestiti la persona; portarla in luogo fresco, ombreggiato e ventilato; fare spugnature di acqua o bagnare con acqua fresca (non gelida) al fine di abbassare la temperatura corporea
- ◆ In caso di bisogno il medico di famiglia è la prima persona da consultare (è bene tenere in evidenza il numero di telefono)
- ◆ Se la persona presenta un malore improvviso occorre attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il 118. Tale numero può essere effettuato da qualunque telefono (non occorre prefisso neanche da cellulare)
- ◆ Durante le ore notturne o i festivi si può chiamare il Servizio di Guardia Medica, che è attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 alle 8 dell'indomani, 24 ore il sabato e la domenica, e a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo.

