

# **10 semplici regole** che servono a limitare i disagi provocati dalle alte temperature e a proteggere la salute delle persone più fragili.

## **1. USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA**

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde, cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si deve uscire è importante proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre è opportuno proteggere le parti del corpo esposte al sole con creme solari ad alto fattore protettivo.

## **2. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO**

Sia in casa che all'aperto, è opportuno indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.

## **3. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO**

Utilizzare schermature, tapparelle e persiane chiuse, alle finestre esposte al sole. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte), per consentire il ricambio dell'aria interna con aria esterna più fresca.

Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarli preferibilmente in presenza di elevate temperature ambientali, di mantenere la temperatura tra i 24°C - 26°C, evitando grandi sbalzi rispetto all'esterno; è importante coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; infine si raccomanda di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia di e di non trascurare la manutenzione dell'impianto e la pulizia regolare dei filtri.

## **4. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA**

Fare bagni e docce con acqua tiepida o bagnarsi viso e braccia con acqua fresca; può essere utile anche porre un panno bagnato sulla nuca.

## **5. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA**

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o lavori pesanti

## **6. BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA**

Quando fa molto caldo si perdono liquidi e sali minerali con la sudorazione intensa, per questo motivo occorre bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani ed i bambini sono particolarmente a rischio di disidratazione.

Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (insalata e frutta). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.

## **7. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI**

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei

farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

#### 8. **ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA.**

- Quando si deve entrare in un'auto parcheggiata al sole è necessario aprire i finestrini e gli sportelli prima di sedersi nella vettura, quindi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.
- Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificare che non siano surriscaldati. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo
- **Attenzione! non si deve lasciare per nessun motivo un bambino solo in macchina:** nei bambini è alto il rischio di morte per ipertermia (colpo di calore). L'ipertermia può verificarsi anche nelle giornate con temperature intorno ai 22°C. Infatti l'abitacolo della macchina può surriscaldarsi (specie se l'auto è parcheggiata al sole) sino a superare i 40 C°. Quando si trasporta un bambino sul sedile posteriore dell'auto, **è opportuno lasciare i propri oggetti personali (borsa, telefono, valigetta, ecc.) sul sedile posteriore, vicino al piccolo.** Quest'abitudine può aiutare a non dimenticare, quando si esce dalla macchina, che si è trasportato un bambino con se; inoltre è bene porre gli oggetti personali del bambino (pannolini, borse e biberon) sul sedile anteriore, in modo che aiutino a ricordarsi della presenza del bambino in macchina.
- **Se vedi un bambino solo in macchina chiama immediatamente il 112 o il 113**

#### 9. **ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI**

Quando arriva il gran caldo, **le persone anziane**, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc) e le persone che assumono farmaci, devono osservare **alcune precauzioni particolari:**

- **consultare il medico** per un eventuale aggiustamento della terapia e della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici);
- **segnalare al medico qualsiasi malessere**, anche lieve, che si manifesta durante la terapia farmacologica;
- **non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.**

#### 10. **SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE PIU' FRAGILI**

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa molto anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc.. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (come le persone che vivono per strada ).