

# Ondate di calore: proteggiamo la nostra salute

La stagione estiva presenta rischi per le persone anziane, fragili e non solo. Ecco alcuni consigli per tutelare la tua salute e quella dei tuoi cari.

## CONSIGLI GENERALI

### **MONITORA LE TEMPERATURE**

- Consulta ogni giorno il Bollettino meteo della tua città.
- Migliora il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico. In caso di utilizzo di condizionatori d'aria scegli una temperatura ottimale.
- Assicura un adeguato ricambio di aria: la ventilazione naturale determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.

### **ESPOSIZIONE AL SOLE**

- Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00): temperatura e umidità elevate possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Esci nelle ore più fresche
- Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.
- Indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

### **ALIMENTAZIONE**

- Segui un'alimentazione leggera, preferisci la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca.
- Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di patologie gastroenteriche.

- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.

### **ASSUNZIONE DI FARMACI**

- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

### **SPOSTAMENTI**

- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00).
- Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Programma i viaggi informandoti sulle previsioni del rischio ondate di calore nel luogo di destinazione. Pianifica le scorte di acqua, cibo e medicinali.

### **PERSONE ANZIANE E FRAGILI**

- Assicurati che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.
- Prenditi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico.

**Fonte:**

Portale del Ministero Della Salute <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>