**EMERGENZA CALDO**

**COME PROTEGGERSI DAL CALDO**

**A chi è rivolto**

Gli effetti delle variazioni climatiche sulla salute, in particolare della popolazione anziana, sono riconosciuti dalle evidenze scientifiche e sono oggetto di raccomandazioni prodotte da enti e autorità socio-sanitarie, nazionali e locali.

Le persone maggiormente a rischio di incorrere in sintomi legati alle ondate di calore sono:

* Anziani
* Bambini
* Persone non autosufficienti
* Persone che soffrono di patologie e/o in terapia farmacologica

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporale. Normalmente il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali, questo non è sufficiente.

La patologia da calore si manifesta inizialmente con facile affaticamento, mancanza d’appetito, insonnia, capogiri o svenimenti nella stazione eretta, crampi muscolari, palpitazioni. In caso di aggravamento si manifesterà un aumento della temperatura corporea con cute calda, secca e arrossata, in stato di agitazione confusionale e deterioramento cognitivo, mancanza di respiro e, in alcuni casi, anche nausea, vomito, mal di testa, ronzii alle orecchie e contrazione della diuresi.

**Descrizione**

**Consigli utili per difendersi dal caldo**

Una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore.
Si tratta di **10 semplici regole** comportamentali in grado di limitare l’esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

1. **Non uscire nelle ore più calde**: durante un’ondata di calore, evitare l’esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
2. **Migliorare l’ambiente domestico e di lavoro**: la misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell’aria. Efficace è naturalmente l’impiego dell’aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna.
Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all’esterno. Da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell’aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciò importante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l’uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.
3. **Bere molti liquidi**: Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come l’epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l’assunzione eccessiva di liquidi è controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l’ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l’assunzione di liquidi o ne favorisce l’eliminazione.
4. **Moderare l’assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche**
5. **Fare pasti leggeri**: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.
6. **Vestire comodi e leggeri**, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All’aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini.
7. **In auto**, ricordarsi di **ventilare l’abitacolo prima di iniziare un viaggio**, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l’auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d’acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.
8. **Evitare l’esercizio fisico** nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.
9. **Offrire assistenza a persone a maggiore rischio** (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani 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. Controlla la temperatura corporea dei lattanti e bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino
10. **Dare molta acqua fresca agli animali domestici** e lasciarla in una zona ombreggiata.

**Maggiori informazioni sono consultabili nella pagina dedicata** [**https://www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/**](https://www.salute.gov.it/new/it/tema/ondate-di-calore/) **del Ministero della Salute.**
**Come fare**

In tutti i casi nei quali non vi sia il pericolo immediato della vita o della perdita o menomazione di un organo o di una funzione, ma vi sia comunque una necessità di intervento sanitario, il cittadino può richiedere l’intervento del Medico di Medicina Generale o di Famiglia, del Medico di Pediatra di Libera Scelta o della Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica).
Per problematiche più complesse è possibile il coinvolgimento delle Centrali Operative ADI e C.O.T. e del SUEM.

**Medico di Medicina Generale**
Orari ambulatorio:  <https://www.aulss7.veneto.it/Medici-e-Pediatri>

**Servizio di Continuità Assistenziale** **(Ex “Guardia Medica”): Telefono** **116117**

**C.O.T.** **Centrale Operativa Territoriale**: **Telefono: 800 894455**

**SUEM: Tel. 118**

Si precisa che l’utilizzo corretto del 118 è indicato per un intervento che deve essere immediato per evitare il rischio della vita o della perdita o menomazione di un organo o di una funzione. E’ opportuno telefonare al servizio di emergenza sanitaria 118 in caso di svenimento, emorragia, dolore toracico, caduta dall’alto, incidente stradale ed in tutti quei casi in cui potrebbe esserci pericolo di vita. E’ naturale che la richiesta di intervento al 118 sia fatta anche in caso di dubbio. Il SUEM provvederà ad orientare la domanda in funzione della gravità con l’eventuale coinvolgimento del Pronto Soccorso.

**Numero Verde Regionale Tel. 800-535535**

Attivato dalla Regione del Veneto in collaborazione con il Servizio di Telesoccorso e Telecontrollo, al fine di facilitare l’accesso alle informazioni sulle risorse e sugli aiuti del territorio.

**Servizio Sociale Comune di Marostica: Tel. 0424 479303**

Nel caso siano necessarie informazioni o sia opportuno attivare il servizio di assistenza domiciliare nonché altri servizi comunali.

**Cosa serve**

Vedi sopra, consigli utili per difendersi dal caldo.

**Cosa si ottiene**

Vedi sopra, consigli utili per difendersi dal caldo.

**Tempi e scadenze**

Le indicazioni summenzionate valgono per i mesi estivi, indicativamente da giugno a settembre.