

Servizio Sanitario Nazionale Regione Basilicata



Consigli pratici per caldo estate 2015

COME LIMITARE IL DISAGIO

- **Bere molta acqua** (almeno 2 litri al giorno) a temperatura non eccessivamente bassa. La temperatura ideale di una bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, è intorno ai 10 gradi. In particolare gli anziani devono prestare particolare attenzione in quanto lo stimolo della sete spesso diminuisce con l'età avanzata.
- **Evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate o zuccherate.** L'assunzione di bevande alcoliche deprime i centri nervosi e stimola la diuresi, condizioni entrambe sfavorevoli alla dispersione di calore.
- **Mangiare molta frutta e verdure.** Fare pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati a carne e formaggi fermentati. Evitare di consumare cibi troppo caldi.
- **Evitare di uscire tra le 12 e le 17.** Queste non solo sono le ore più calde della giornata ma sono anche quelle caratterizzate dai livelli più elevati di ozono.
- **Vestirsi con abiti leggeri,** di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali. Assicurarsi che i familiari malati o costretti a letto o anziani non siano troppo vestiti.
- Usare **tende o chiudere le imposte nelle ore più calde.** Limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.
- **Evitare il flusso diretto di ventilatori** o condizionatori e le correnti d'aria.
- **Non lasciare mai nessuno,** neanche per brevi periodi, **in macchine** parcheggiate al sole.
- **Fare bagni** o docce con acqua tiepida.
- **Consultare il proprio medico** prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Se la casa è rinfrescata con i climatizzatori, è importante **pulirne i filtri** periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura, spesso causa di malesseri.
- **Ridurre** il più possibile **l'utilizzo del pannolino** per i bambini e gli anziani.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante **consultare il proprio medico di famiglia** per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Chi è affetto da diabete deve esporsi al sole con molta cautela perché, a causa della possibile minor sensibilità al dolore, potrebbe ustionarsi anche in maniera seria.
- **Stare** il più possibile in **compagnia** di altre persone.
- **Trascorrere** più tempo possibile in **ambienti con aria condizionata** (negozi, o altri luoghi pubblici climatizzati).

COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA

Se si assiste una **persona vittima di un colpo di calore**, colpo di sole o collasso la prima cosa da fare è **chiamare i soccorsi**. Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè). Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la persona non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la persona su un fianco. Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.