Caldo e colpi di calore, ecco come difendersi: le 10 regole per non rischiare

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Arriva il gran caldo e come ogni estate si moltiplicano gli appelli alla prudenza e a proteggersi, facendo attenzione a orari piÃ¹ arroventati, dieta, attivitÃ fisica e stile di vita. â??Ã? importante proteggersi dalle ondate di calore adottando comportamenti correttiâ?•, raccomanda il ministero della Salute, rilanciando online 10 consigli utili per difendersi. â??Una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione â?? spiega il dicastero â?? possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di caloreâ?•, permettendo di â??limitare lâ??esposizione alle alte temperature; facilitare il raffreddamento del corpo e idratarsi adeguatamente per prevenire la disidratazione; ridurre i rischi nelle persone piÃ¹ fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli)â?•. Un monito specifico Ã¨ rivolto agli operatori socio-sanitari, che â??devono adottare alcuni accorgimenti in quanto vanno incontro, piÃ¹ frequentemente delle altre persone, a disturbi caldo-correlati: Ã¨ importante, quindi, che questi lavoratori comincino a rinfrescarsi e idratarsi giÃ prima del turno di lavoroâ?•.

1) Non uscire nelle ore piÃ¹ calde. Durante unâ??ondata di calore, evitare lâ??esposizione diretta al sole nelle ore piÃ¹ calde della giornata (tra le 11 e le 18);

2) Migliorare lâ??ambiente domestico e di lavoro. La misura piÃ¹ semplice Ã¨ 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 dellâ??aria. Efficace Ã¨ lâ??impiego dellâ??aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27Â°C con un basso tasso di umiditÃ Ã¨ sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto allâ??esterno. Da impiegare con cautela i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dellâ??aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. Ã? perciÃ² importante continuare ad assumere grandi quantitÃ di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32Â°C, lâ??uso del ventilatore Ã¨ sconsigliato perchÃ© non Ã¨ efficace per combattere gli effetti del caldo. Non vanno mai indirizzati direttamente sul corpo, in particolare nel caso di persone anziane allettate o con limitata autonomia.

Ancora: 3) Bere molti liquidi e moderare lâ??assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche. Bere molta acqua (almeno 1 litro e mezzo al giorno) e mangiare frutta fresca Ã¨ una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani Ã¨ necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come lâ??epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali lâ??assunzione eccessiva di liquidi Ã¨ controindicata. Se si Ã¨ affetti da qualche malattia Ã¨ necessario consultare il medico prima di aumentare lâ??ingestione di liquidi. Ã? necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita lâ??assunzione di liquidi o ne favorisce lâ??eliminazione;

4) Seguire unâ??alimentazione corretta. Ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato;

5) Fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti. Il rispetto della catena del freddo Ã¨ importante per la sicurezza degli alimenti;

default watermark

6) Vestire comodi e leggeri, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). Allâ??aperto Ã¨ 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 e la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo. Particolare attenzione ai bambini.

E poi: 7) In auto, ricordarsi di ventilare lâ??abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura Ã¨ 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 piÃ¹ calde della giornata (specie se lâ??auto non Ã¨ climatizzata) e tenere sempre in macchia una scorta dâ??acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi;

8) Evitare lâ??esercizio fisico nelle ore piÃ¹ calde della giornata. In ogni caso, se si fa attivitÃ fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi Ã¨ importante a inizio stagione adattarsi progressivamente al caldo con sessioni di allenamento di intensitÃ ed esposizione crescenti. Essenziali sono una adeguata idratazione e alternare le sessioni di allenamento con pause in luoghi rinfrescati e, se necessario, compensare la perdita di elettroliti con gli integratori (chiedere sempre al proprio medico);

9) Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, le persone non autosufficienti, senza fissa dimora etc.) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme Ã¨ la riduzione di alcune attivitÃ quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi), che puÃ² 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 per rinfrescarli;

10) Dare molta acqua fresca agli animali domestici, anche quando siamo in viaggio e fare frequenti soste in zone ombreggiate. Evitiamo di far uscire gli animali nelle ore piÃ¹ calde della giornata, per non farli camminare sullâ??asfalto rovente.

Da lunedÃ¬ 22 giugno sarÃ attivo il 1500, numero di pubblica utilitÃ del ministero della Salute in sinergia con lâ??Istituto nazionale per lâ??assicurazione contro gli infortuni sul lavoro (Inail), che offre

ascolto e informazioni ai cittadini, soprattutto alle persone piÃ¹ fragili e a rischio, per mitigare gli effetti delle ondate di calore sulla salute. Il servizio Ã¨ operativo dal lunedÃ¬ al venerdÃ¬, dalle 9 alle 17, esclusi i giorni festivi.

Gli operatori â?? si legge sul sito del ministero della Salute â?? forniscono consigli utili per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, orientamento ai servizi sul territorio attivati dalle Regioni e dai Comuni, counseling di tipo medico sanitario e informazioni sulla tutela della salute dei lavoratori esposti al sole durante le attivitÃ allâ??aperto (lavoratori outdoor). Attraverso il 1500, inoltre, i cittadini possono ricevere indicazioni per la prevenzione e la gestione del rischio sanitario legato alle punture di insetto (malattia di West Nile, Dengue, encefalite da zecche, etc.), al riconoscimento dei sintomi e ai comportamenti da adottare in caso di sospetto contagio.

Il dicastero ricorda che tutti i giorni sono disponibili sul sito del ministero i bollettini sulle ondate di calore, con le previsioni a 3 giorni sulle condizioni climatiche che possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. I bollettini sono elaborati dal Dipartimento di Epidemiologia Ssr Regione Lazio, nellâ??ambito del Piano operativo nazionale di previsione e prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, coordinato dal ministero.

default watermark

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Giugno 19, 2026
Autore
redazione