

Prevenzione degli effetti dannosi sulla salute delle ondate di calore

Caro cittadino/a

in previsione dell'aumento delle temperature medie giornaliere in alcune giornate comprese tra la metà di maggio fino a metà settembre riteniamo utile fornire alcuni consigli pratici per ridurre gli effetti nocivi sulla salute.

CHI SONO LE PERSONE A RISCHIO IN CASO DI ONDATE DI CALORE ?

Le persone a rischio delle ondate di calore possono essere gli anziani, i neonati, quelle non autosufficienti, gli adulti di qualunque età con disturbi mentali o le persone che prendono farmaci in grado di modificare la regolazione della temperatura corporea o anche gli adulti che fanno esercizi fisici intensi o lavori manuali faticosi, specie se esposti al sole.

Abbiamo preparato queste raccomandazioni per gli anziani costretti a rimanere in città senza aiuto e supporti famigliari.

In particolare quindi si raccomandano le precauzioni:

- anziani con età maggiore di 75 anni o in età compresa tra 65 e 75 anni affetti anche da patologie croniche ed invalidanti quali le malattie cardiovascolari, l'insufficienza respiratoria cronica o asma, il diabete, le gravi malattie neurologiche/psichiatriche.
 - persone in dialisi e ipertesi in terapia con farmaci anti-ipertensivi.
 - persone non autosufficienti poiché dipendono dagli altri per regolare la temperatura nell'ambiente domestico e per l'assunzione di liquidi.
- Tutte queste persone corrono il rischio di perdere liquidi e quindi di vanno incontro ai rischi della disidratazione causa di colpi di sole, colpi di calore. Ci sono anche sintomi premonitori che fanno sospettare una persona anziana o un loro famigliare di un peggioramento della salute caratterizzati da riduzione delle attività come spostarsi in casa, vestirsi, pulirsi e mangiare.

Quali sono i periodi e le temperature più pericolose?

Le ondate di calore a Roma si verificano prevalentemente tra la metà di maggio e la fine di agosto, ma alcune punte elevate possono anche verificarsi prima o dopo queste date.

Le ondate di calore sono segnalate dai servizi della protezione civile, dalla Regione Lazio e dal Comune attraverso bollettini di informazione divulgati attraverso la radio, le televisioni, a mezzo stampa o via internet (sito della Protezione Civile www.protezionecivile.it).

E' quindi importante ascoltare questi bollettini e prendere le precauzioni di seguito indicate.

I livelli delle temperature sono classificati da 0 a 3, quelli di allarme/emergenza sono i livelli 2 e 3 in quanto nella giornata si raggiungono temperature minime o massime particolarmente elevate in alcune ore (ad esempio se alle 8 la temperatura minima è maggiore di 24,8 C° ed alle ore 14 la massima è maggiore di 32,8).

Roma è una città con un' estensione territoriale molto vasta e spesso ci sono differenze di temperature di 1-3 gradi tra i vari quartieri romani.

I quartieri più caldi sono il centro storico e le zone con maggiore densità di abitazioni e meno parchi. Vi sono anche differenze di ventilazione specie nel pomeriggio in quanto il ponentino, quando c'è, si apprezza specie nelle zone più alte della città.

Anche le abitazioni o le stanze nel singolo appartamento possono raggiungere temperature più o meno elevate in base all' esposizione al sole nella giornata, ed ai livelli dei piani abitativi (i piani alti sono più esposti al sole).

COSA FARE E COSA NON FARE PER RIDURRE I RISCHI PROVOCATI DAL CALDO ?

Una serie di precauzioni semplici possono essere utili per ridurre gli effetti nocivi sulla salute.

Quale Alimentazione e bevande sono da preferire ?

SI ! Bere, bere, bere e spesso molta acqua naturale fresca meglio se del rubinetto (salvo parere contrario del medico) specie di giorno. Anche la notte è utile tenere acqua vicino al letto e bere se ci si sveglia. L'acqua non fa mai male e per un adulto anziano in estate è

