



## Torna "l'allarme caldo": ecco le regole auree per affrontarlo meglio



La Protezione Civile ha previsto da oggi un'ondata di caldo a Roma, che potrà durare anche cinque giorni, con temperature massime percepite che arriveranno fino a 37°. Il Campidoglio ha redatto, con la collaborazione del prof. Fernando Aiuti, professore di Medicina Interna, Consigliere Comunale e componente Commissione Salute, un 'vademecum' essenziale per prevenire o ridurre i rischi derivanti dal caldo sulla salute. Ecco qui di seguito le regole d'oro per ridurre l'impatto del calore in città: molte sono già conosciute, visto che non è il primo anno che ci si confronta con 'l'emergenza caldo' (che emergenza poi più non è, visto che si ripete con monotona ripetitività): ma averle tutte di seguito aiuta a formulare un programma complessivo, più efficace.

- 1) Bere molta acqua naturale fresca, meglio se del rubinetto. E' consigliabile assumere almeno due litri e mezzo di acqua al giorno (salvo parere contrario del medico) anche in assenza dello stimolo della sete.
- 2) Evitare i pasti unici abbondanti, prevederne piuttosto tre o quattro leggeri nel corso della giornata. Privilegiare i cibi con pochi grassi come carne, pesce, pasta, pane, verdura e frutta. Si può bere la mattina il cappuccino o il caffè d'orzo e latte. Non esagerare con il consumo dei gelati, perchè nonostante l'iniziale sensazione di freschezza contengono molte calorie.
- 3) E' sconsigliato assumere, anche se in poca quantità, bevande alcoliche (come vino, birra), bevande gassate, bibite zuccherate o contenenti caffeina e té nero e mangiare cibi con molti grassi come formaggi, insaccati e carni grasse ricche di calorie. Da ridurre la quantità giornaliera di condimenti a base di olio, burro e margarina.
- 4) Per quel che riguarda l'abbigliamento, sono preferibili i vestiti di lino, cotone o misti con fibre sintetiche, leggeri, non aderenti per favorire la traspirazione della pelle e chiari, così da attirare meno i raggi del sole. In caso di esposizione al sole è meglio indossare un cappello leggero di cotone o di paglia oppure un fazzoletto di

cotone. Da evitare invece i vestiti scuri e sintetici al 100%, quelli aderenti e restare a capo scoperto a lungo al sole. Scoprirsi troppo e restare esposti al sole è sbagliato in quanto la pelle si surriscalda.

5) E' preferibile uscire da casa per fare commissioni o per passeggiare al mattino, molto presto, o sul tardi: le temperature più basse sono sempre prima delle 11 o dopo le 18. Cercare di passare, per quanto possibile, in zone all'ombra, passeggiare nei parchi o in viali alberati, camminare lentamente ed evitare bruschi movimenti. Al primo cenno di affaticamento fermarsi, sedersi all'ombra o entrare in un locale con aria condizionata. Se si è costretti a camminare al sole meglio portare con se un piccolo ombrellino parasole.

6) Se si è anziani e ci si trova in un mezzo pubblico cercare di non stare in piedi a lungo e chiedere il posto a sedere. Se si è sportivi andrebbe in ogni caso evitato di fare attività fisica nelle ore più calde. In auto se non si ha l'aria condizionata, abbassare i finestrini.

7) In casa è consigliato oscurare le finestre e le vetrate, evitando così di far entrare il sole. Cercare di stare nelle stanze più fresche della casa, lasciare aperte le finestre la notte ed al mattino fino alle 9 circa e poi chiuderle fino al tramonto. Se si ha un impianto di aria condizionata non esagerare con le basse temperature: in casa in estate è sufficiente mantenere una temperatura non inferiore ai 22 gradi. Se si hanno ventilatori è bene usarli ma il flusso diretto dell'aria non è opportuno. In caso di caldo eccessivo è utile rinfrescarsi il viso o il capo con acqua fresca, o fare una doccia tiepida.

### **Cosa fare in caso di malore per il caldo? Come aiutare una persona malata o anziana?**

I sintomi da tenere d'occhio sono (analoghi per ogni età): mal di testa, vertigini, nausea e vomito, debolezza, cute pallida ed arida, lingua secca o poco umida, crampi muscolari, polso debole, temperatura più elevata dei valori normali, perdita di coscienza. In questo caso, occorre far stendere la persona con le gambe sollevate, rinfrescarla con un accappatoio umido, arieggiare i locali, far bere acqua e chiamare subito il medico di famiglia ,la guardia medica o il pronto soccorso 118.

Se una persona si sente male in strada chiamare subito il 118 e nell'attesa dell'ambulanza tenerla sempre sdraiata con le gambe sollevate, distenderla in luogo fresco e all'ombra, mettere un panno bagnato nel capo o nella fronte, bagnare le parti scoperte del corpo con acqua fresca, evitare l'assembramento di molte persone attorno a chi si sente male.

Nel caso si conviva con una persona anziana cercare di aiutarla ed evitare che si debba spostare nelle ore più calde. Ci sono dei segni che debbono mettere in allerta il parente o il vicino o la badante prima che la persona si senta male. I primi sintomi di allarme sono: debolezza e riduzione spontanea delle solite attività quotidiane (lavarsi, vestirsi, alimentarsi, andare al bagno) o semplicemente una diminuzione alla partecipazione alla vita di relazione. La persona diventa come assente e si estranea dall'ambiente. In questi casi dare subito da bere acqua alla persona e chiamare il medico di famiglia.

Queste raccomandazioni sono in modo particolare indirizzate a:

- anziani con più di 75 anni
- neonati e bambini piccoli
- persone affette da patologie croniche ed invalidanti come i malati di cuore, quelli affetti da insufficienza respiratoria cronica o asma, i diabetici, gli emodializzati, i pazienti affetti da gravi malattie neurologiche o che soffrono di disturbi psichici o pazienti che assumono farmaci per la pressione alta in quanto con il caldo si possono avere cadute di pressione improvvisa che si vanno ad aggiungere agli effetti dei farmaci anti-ipertensivi e diuretici.
- persone non autosufficienti che dipendono dagli altri
- persone anche non anziane che svolgono esercizi fisici o eseguono lavori all'aria aperta specie con esposizione prolungata al sole.

Tutte queste persone corrono il rischio di perdere liquidi e quindi vanno incontro ai rischi della disidratazione, che può portare ai colpi di sole e ai colpi di calore. Questi disturbi si manifestano con malessere, mal di testa, nausea, crampi muscolari, aumento della temperatura del corpo (febbre), caduta della pressione arteriosa e nei casi più gravi svenimenti con perdita di coscienza.