

Servizio Igiene Sanità Pubblica

Emergenza caldo estate 2007

- [Suggerimenti contro il caldo](#)
- [Cosa fare in caso di colpo di calore](#)

Le ondate di calore (heat-waves) sono condizioni meteorologiche estreme che possono verificarsi durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane. Queste condizioni diventano particolarmente critiche negli agglomerati urbani per effetto del fenomeno denominato "isola di calore urbano" (urban heat island effect) che è tanto più accentuato quanto maggiore è la dimensione della città. La cappa d'aria surriscaldata che ristagna in permanenza sopra le grandi città, alta non più di 200-300 metri, forma una vera e propria isola di calore con temperature dell'aria superiori anche di 3 gradi rispetto alla campagna circostante.

Le persone più esposte agli effetti del caldo sono di conseguenza quelle che rimangono nelle città durante i mesi estivi, specialmente se si tratta di anziani senza aiuto o supporto familiare.

Ricordiamo che alcune categorie di persone sono particolarmente a rischio per le conseguenze sull'organismo delle ondate di calore:

- **anziani;**
- **bambini da 0 a 4 anni;**
- **persone non autosufficienti;**
- **persone con malattie croniche:**
(diabetici; ipertesi; bronchitici cronici; cardiopatici; affetti da malattie renali;)
- **persone che assumono farmaci in modo continuativo.**

Tra gli anziani in particolare sono più a rischio le persone di oltre 75 anni, con una preesistente malattia, con un basso livello socio-economico, che vivono da soli, in una casa piccola, ai piani alti e priva di condizionamento d'aria.

Per questo, in collaborazione con l'anagrafe del comune di Verona e l'ufficio controllo di gestione dell'ULSS, sono state individuate le persone ad alto rischio per le patologie da alte temperature inserendole in un elenco denominato "anagrafe della fragilità". Nel Comune di Verona su una popolazione di 260.445 abitanti, 27.514 sono ultra75enni, 10.902 dei quali vivono soli. Dalla combinazione delle variabili indicate dal protocollo del Ministero, di carattere anagrafico, sociale e sanitario, sono risultati 598 a rischio molto alto (età, vita da soli, patologia) e 870 a rischio alto (età e patologia). A tutti i medici della città di Verona sono stati inviati gli elenchi dei loro pazienti a rischio suddivisi in nelle due categorie con l'invito a monitorarne le condizioni e a segnalare eventuali sopraggiunte necessità assistenziali al Distretto (servizio infermieristico, servizio di assistenza domiciliare) o ai Servizi Sociali del comune.

Nel momento in cui si verifica una condizione di "emergenza caldo" il referente dell'ULSS 20 invia tramite posta elettronica la comunicazione di stato di allerta a tutti i medici di medicina generale, ai direttori delle strutture residenziali impegnate ad accoglimenti diurni in caso di emergenza caldo e ai responsabili dei centri sociali territoriali del comune di Verona che ha pure attivato centri di accoglimento e di aggregazione per gli anziani.

Suggerimenti contro il caldo

Per ridurre o prevenire condizioni di disagio o malessere fisico a causa del caldo nei giorni più afosi dell'estate:

1. Bere di più, in particolare acqua, senza aspettare di avere sete. Se il medico, in presenza di particolari patologie, ha consigliato di limitare la quantità di liquidi da bere, chiedere indicazioni su quanto si può bere e sui sali minerali da assumere o meno (come quelli contenuti nelle bevande per lo sport). Non bere liquidi che contengano alcool, caffeina, né grandi quantità di bevande zuccherate: bibite che causano la perdita di più fluidi corporei. Non bere liquidi troppo freddi;
2. Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15.00);
3. Ventilare l'abitazione per attenuare il caldo attraverso l'apertura notturna delle finestre. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma vanno utilizzati con cautela perché possono aumentare la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete;
4. Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, per attenuare la sensazione di caldo aumentare la ventilazione. Usare un condizionatore se è possibile;
5. Nelle ore di maggior caldo, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (come centri commerciali, biblioteche...). Anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a essere esposti ad esso;
6. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
7. Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
8. Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro;
9. Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi bere dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati;
10. Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
11. Non sostare in automobili ferme al sole, né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;
12. Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune (Servizi Sociali del Comune di Verona numero verde 800 46 23 40) per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

In caso di colpo di calore

(temperatura corporea estremamente elevata -39,4 °C orale, pelle arrossata, secca e calda per assenza di sudorazione, battito cardiaco accelerato, mal di testa pulsante, vertigini, nausea, confusione, stato di incoscienza) è **necessario attivare urgentemente il servizio di emergenza sanitaria (118)**.

In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- togliere i vestiti alla persona che si sente male;
- portarla in luogo fresco e ventilato;
- fare spugnature di acqua;
- mettere una borsa di ghiaccio sulla testa.

Argomenti correlati:

- [Inquinamento atmosferico](#)
- [Esposizione a ozono: rischi per la salute e informazioni alla popolazione](#)
- [Cambiamenti climatici](#)

[Home page](#) | [Igiene Edilizia](#) | [Medicina Legale](#) | [Malattie Infettive/Vaccinazioni](#) | [Alimenti Nutrizione](#) | [SPISAL](#) | [Veterinario](#)

Dipartimento di Prevenzione - Via Salvo D'Acquisto n. 7 - 37122 Verona

Tel 045 807 59 11 - Fax 045 807 50 03 - email:dip.prevenzione@ulss20.verona.it

Powered by [Iport](#) © [nwbox.com](#)