

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 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 familiare 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?

