

Ai tuoi assistiti più “fragili” consiglia di:

- Bere molta acqua. Bere il più possibile anche senza sete, evitare di consumare bevande alcoliche
- Utilizzare vestiti appropriati e creme solari. Cercare di stare il più svestiti possibile quando si è in ambiente domestico e di usare vestiti molto leggeri, di colore chiaro, ampi, quando si deve uscire.
- Limitare le uscite nelle ore calde.
- Stare in ambienti freschi. È meglio stare in ambienti interni durante le ore più calde, soprattutto se possibile in stanze refrigerate o condizionate. Se non è presente l'impianto d'aria condizionata a casa, è possibile passare anche solo alcune ore in ambienti pubblici condizionati, come una biblioteca o un centro commerciale. Una doccia o un bagno fresco sono molto più efficaci.
- Rinfrescare la propria casa nelle ore notturne.
- Raccomandare ai familiari o amici di persone vulnerabili di visitarle frequentemente o almeno un paio di volte al giorno, o telefonare spesso.

Questi suggerimenti sono estratti dalle linee guida ministeriali, il cui testo integrale è disponibile sul sito del Ministero della Salute all'indirizzo:

http://www.ministerosalute.it/ccm/documenti/Linee_guida_piani_risposta_ondate_calore.pdf



Ministero della Salute

ccm

Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie

*Conferenza degli Assessorati Sanità delle Regioni
e delle Provincie Autonome*

ONDATE DI CALORE: consigli per i medici

ONDATE DI CALORE: consigli per i medici

Le onde di calore sono eventi climatici straordinari, oggi prevedibili 72 ore prima, grazie al sistema di vigilanza della Protezione Civile, e sono anche ampiamente annunciate dai mass media: la previsione di un'onda di calore è per te un segnale importante di allerta per un tempestivo contatto con i tuoi assistiti a rischio.

Solo una proporzione relativamente piccola della popolazione è a rischio, ed è a questi soggetti che vanno offerti interventi d'aiuto.

Non sottovalutiamo gli effetti sulla salute delle ondate di calore. Identifica tempestivamente tra i tuoi assistiti quelli a maggior rischio per esposizione a temperature stagionali elevate. Un tuo registro di tuoi assistiti "fragili" può essere per te un prezioso strumento di lavoro. Considera

a) tra le caratteristiche personali e sociali:

- età superiore a 75 anni ed inferiore ad un anno;
- sono modestamente sfavorite le donne;
- vivere da soli;
- basso reddito economico;
- immigrazione da altro Paese;
- dipendenza da alcol o droghe.

b) le condizioni di salute dei tuoi pazienti:

- cardiopatie, patologie del circolo coronario, polmonare e cerebrale;
- disturbi della coagulazione;
- disturbi dell'equilibrio idro-elettrolitico (disidratazione, ipovolemia, etc.);
- disturbi metabolici ormonali (diabete, malattie della tiroide, etc.);
- disturbi neurologici e della personalità (demenze, psicosi, epilessia, paralisi, etc.);
- malattie polmonari (BPCO, enfisema, etc.);
- consumo cronico di alcuni tipi di farmaci per fini terapeutici;

c) tra caratteristiche ambientali:

- vivere in ambiente metropolitano;
- esposizione agli inquinanti atmosferici da traffico veicolare (O_3 ; $PM_{2,5}$; NO_x ; CO);
- caratteristiche dell'abitazione (piani alti; materiali non isolanti, assenza di condizionamento dell'aria, etc.).

Mantieni un contatto più stretto con questi pazienti, visitandoli o telefonando al loro domicilio:

- Fai un'accurata revisione della terapia dei pazienti cronici anziani: l'onda di calore può alterare i valori metabolici
- Accertati che i tuoi assistiti ad alto rischio prendano regolarmente le medicine prescritte
- Se hai assistiti istituzionalizzati, verifica le loro condizioni ed assicurati che abbiano la dovuta assistenza

Se lo ritieni necessario, indirizza il tuo assistito a rischio ai Servizi Socio-Sanitari del territorio, dove può trovare sostegno alle sue attività quotidiane, nonché un eventuale sollievo alla solitudine.