



CITTÀ DI
CASTELFRANCO
EMILIA

Comune di Castelfranco Emilia
Assessorato alla Protezione Civile



ESTATE SICURA: VINCERE IL CALDO

Con l'arrivo della bella stagione ecco che arriva anche il caldo e i rischi dovuti ad esso.

Non tutta la popolazione risulta vulnerabile alle ondate di calore ma vi sono dei sottogruppi più a rischio; per questo è importante riuscire a identificare quale parte della popolazione è più soggetta a subirne le conseguenze.

Di certo gli anziani, soprattutto le persone sopra i 75 anni, sono identificati come i soggetti più fragili nei confronti del caldo estremo, seguiti dai neonati e dai bambini al di sotto dei cinque anni di età. Ma anche i malati affetti da patologie cardiovascolari e respiratorie, le persone obese e quelle soggette a disturbi mentali, i soggetti con dipendenza da alcool e droghe. A tutti questi soggetti si aggiunge anche chi fa esercizio fisico all'aperto o svolge un lavoro intenso all'aria aperta che può rischiare di disidratarsi più facilmente degli altri.

Ecco alcuni consigli per evitare spiacevoli inconvenienti.

Prima di tutto bisogna cercare di ridurre l'esposizione all'aria aperta soprattutto tra le 12 e le 18. In particolare è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti.

E' sempre buona abitudine ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione.

Inoltre per chi soffre di diabete, meglio esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità al dolore. L'utilizzo di climatizzatori in casa o nell'ambiente di lavoro, consente di avere un maggior refrigerio, ma è bene regolarli in modo che la differenza con la temperatura esterna non superi i 6-7 gradi.

E' molto importante bere anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno e di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero, coca-cola).

Le conseguenze di chi passa molto tempo esposto al sole possono essere diverse: si può andare incontro alla classica insolazione, evenienza grave, ma per fortuna rara che si manifesta a seguito di un'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari. In più si possono verificare eritemi o ustioni. Il colpo di calore può verificarsi quando ci si trova esposti ad una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, situazione a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole.

Quando si verificano i colpi di calore sarebbe bene (in attesa dell'arrivo di un medico) distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo; e cercare di abbassare la temperatura corporea ponendo una borsa di ghiaccio sulla testa o avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda.

E' importante reidratare la persona con acqua fresca, zucchero e sale.

Di seguito elenchiamo le FAQ (Frequently Asked Questions) cioè le domande che più frequentemente vengono poste agli esperti relativamente al caldo e le relative risposte: spero con questo vademecum di portare un primo piccolo contributo per capire le caratteristiche di un problema che ha a che fare molto con il modo con cui abbiamo trattato il nostro pianeta sino ad ora.

Carlo Alberto Bertelli

Assessore alla protezione Civile del Comune di Castelfranco Emilia



FAQ - Emergenza caldo

1. Quando il caldo comporta un rischio per la salute?

Il caldo comporta un rischio per la salute quando si registrano temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, per almeno 3 giorni consecutivi, in alcuni casi associate a tassi elevati di umidità.

2. Dove sono disponibili le previsioni circa le ondate di calore?

Per il nostro territorio di Castelfranco Emilia è possibile reperire la mappa del disagio previsto da ondate di calore sul sito dell'ARPA Emilia Romagna <http://www.arpa.emr.it/disagio/>

3. Quali sono le ore in cui è opportuno ridurre l'esposizione all'aria aperta durante le ondate di calore?

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12 e le 18. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

4. Quali sono le precauzioni da seguire per una corretta conservazione degli alimenti?

Si deve fare molta attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.), in quanto le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti che può determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

5. Si può svolgere attività sportiva all'aria aperta durante le giornate estive più calde?

Sì, ma va comunque evitata la fascia oraria dalle 12 alle 18 e bisogna prestare particolare attenzione ad una adeguata idratazione.

6. Quali precauzioni si devono adottare quando si esce di casa in una giornata molto calda?

Ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni 'serie, a causa della minore sensibilità al dolore.

7. Che cosa è preferibile mangiare in estate?

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura. Qualche gelato è concesso, ma si consigliano quelli al gusto di frutta, meno calorici. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata.

8. Quanto e cosa è consigliabile bere in estate?

E' importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero, coca-cola).

9. Perché quando fa caldo è meglio evitare le bevande alcoliche?

Perché aumentano la sensazione di calore e la sudorazione, contribuendo così ad aggravare la disidratazione.

10. Quando fa molto caldo è consigliabile l'assunzione di integratori di sali minerali?

Sì, ma l'assunzione di tali integratori deve essere sempre consigliata dal proprio medico curante.

11. Come posso rendere la casa meno calda?

Schermare finestre e vetrate esposte a sud-sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane) per non far entrare il sole

Chiudere le finestre nelle ore più calde della giornata per evitare il riscaldamento delle stanze

Lasciare le finestre aperte durante la notte e nelle prime ore del mattino, così da permettere il necessario ricambio d'aria

Limitare l'uso del forno e di altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, fon, ecc.) che tendono a riscaldare la casa.

Utilizzare un climatizzatore per rinfrescare l'ambiente regolando il termostato in modo tale che la temperatura ambiente sia pari a 25-27° C. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore in alternativa al condizionatore.

Se si usano ventilatori non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. Se la temperatura dell'ambiente è superiore a 32° C i ventilatori sono più dannosi che utili. (vedi anche domanda n 13).

Evitare di passare all'improvviso dal caldo al freddo e viceversa

Fare bagni o docce con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea, evitando però i bruschi sbalzi di temperatura che possono provocare ipotermia soprattutto in bambini e anziani

Assicurarsi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.

12. E' bene far uso di un condizionatore d'aria?

Sì, ma con moderazione, regolandolo in modo che la temperatura ambiente sia pari a 25-27°C, mantenendo chiuse le finestre durante il loro funzionamento e utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati per limitare l'esposizione diretta ai raggi solari. Quando si utilizza un condizionatore è importante rispettare alcune regole riguardanti il loro corretto utilizzo e manutenzione (vedi decalogo allegato per l'uso corretto degli impianti di aria condizionata). Passare alcune ore in ambienti climatizzati, in particolare nelle ore più calde della giornata, aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute.

13. E' consigliato l'uso dei ventilatori?

Il ventilatore deve essere usato con cautela in quanto può causare disidratazione soprattutto nelle persone costrette a letto. E' comunque sconsigliato il loro uso quando la temperatura all'interno della abitazione è molto elevata (32°) ed il ventilatore non deve essere mai indirizzato verso le persone, ma regolato in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.

14. Che cosa può succedere se si resta troppo esposti al sole?

La persona che resta troppo esposta al sole può andare incontro alla classica insolazione. Questa è una evenienza grave, ma per fortuna rara che si manifesta a seguito di un'esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.

Si possono verificare eritemi o ustioni accompagnate o meno da una sintomatologia da colpo di calore.

15. Cosa fare in caso di congestione?

Sospendere ogni attività.

Far sedere o sdraiare l'infortunato in un luogo caldo e asciutto.

Se in poco tempo la congestione non si risolve è necessario consultare un medico.

16. Che cos'è la disidratazione?

La disidratazione è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno.

L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione

si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea

una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete.

In caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).

17. Quali disturbi provoca la disidratazione?

I sintomi principali sono:

sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa.

18. Quando si può verificare colpo di calore?

Il colpo di calore può verificarsi quando ci si trova esposti ad una temperatura troppo alta, associata ad un elevato tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, situazione a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi all'aperto, in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte direttamente il sole.

19. Quali sono i sintomi del colpo di calore?

Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine, fino ad arrivare a stati d'ansia e stati confusionali.

Si può avere perdita di coscienza. La temperatura corporea aumenta rapidamente (in 10-15 minuti) fino anche a 40-41° C, la pressione arteriosa diminuisce repentinamente, la pelle appare secca ed arrossata, perché cessa la sudorazione.

20. Che cosa bisogna fare in caso di insolazione o colpo di calore?

Bisogna chiamare sempre al più presto un medico.

- Nell'attesa distendere la persona in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo.
- Per abbassare la temperatura corporea porre una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgere la persona in un lenzuolo o un asciugamano bagnato in acqua fredda.
- Reidratare con acqua fresca, zucchero e sale.

Non somministrare mai bevande alcoliche.

21. Che cos'è la congestione e come si riconosce?

La congestione è dovuta all'introduzione di bevande ghiacciate in un organismo surriscaldato, durante o subito dopo i pasti. L'eccessivo afflusso di sangue all'addome può rallentare o bloccare processi digestivi. I primi sintomi sono costituiti da sudorazione e dolore toracico.

22. Se il proprio medico è in ferie e si ha bisogno di un consiglio, a chi ci si deve rivolgere?

In caso di assenza del medico di famiglia si può consultare il medico sostituto da lui nominato, reperibile tutti i giorni non festivi, dal lunedì al venerdì.

23. A chi rivolgersi in situazioni di emergenza?

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di **Emergenza sanitaria, chiamando il 118.**

24. A chi rivolgersi per sapere dei servizi disponibili sul territorio nei periodi di caldo eccessivo?

Contattare il proprio medico curante o la ASL per i servizi sanitari oppure rivolgersi al Comune per i servizi sociali. Il numero di pubblica utilità 1500 del Ministero della Salute fornisce, se disponibili informazioni sui servizi socio-sanitari sul territorio.

25. Come affrontare un viaggio in auto nelle giornate di maggior caldo?

Sarebbe opportuno osservare queste semplici raccomandazioni:

- a. Evitare di intraprendere un viaggio nelle ore più calde della giornata.
- b. Non dimenticare di portare con se sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste. Prima di iniziare il viaggio ventilare adeguatamente l'automobile aprendo le portiere e i finestrini. Successivamente, se in dotazione, accendere e regolare ad una temperatura adeguata (circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna) l'aria condizionata.
- c. Evitare di orientare le bacchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri.
- d. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini. Prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.
- e. Non lasciare persone, anche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.
- f. Prima di partire aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole.
- g. Fare soste frequenti ed approfittarne per "sgranchirsi" le gambe.
- h. Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto non assumere, anche in quantità lecita, bevande alcoliche.

26. Quale documentazione sanitaria devo portare con me se vado in vacanza?

Si raccomanda di portare:

- la tessera sanitaria e quella di esenzione
- Per le persone che soffrono di malattie croniche, portare un riassunto della storia clinica rilasciata dal medico curante e/o lettera di dimissione ospedaliera dell'ultimo ricovero lista di alimenti o dei farmaci a cui si è intolleranti
- il piano terapeutico scritto.

27. Se si va in vacanza all'estero, quale documentazione conviene portare?

Si raccomanda di munirsi della Tessera Sanitaria (valida come Tessera Europea di Assicurazione Malattia – TEAM).

Scrivere accanto al nome di ogni farmaco il principio attivo ed il dosaggio.

Infine le raccomandazioni del medico su eventuali emergenze vanno tradotte in inglese. In paesi come gli USA munirsi di una assicurazione sanitaria.

28. Quali sono i soggetti che rischiano di più durante le ondate di calore?

E' stato evidenziato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea ma alcuni sottogruppi risultano essere maggiormente vulnerabili a causa delle condizioni personali, sociali e di salute. I gruppi particolarmente vulnerabili sono:

- **Le persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.
- **i soggetti affetti da patologie croniche e invalidanti** che possono favorire gli effetti negativi del calore
- **Le persone non autosufficienti** poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi
- **Le persone che assumono regolarmente farmaci** che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.
- **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.
- **Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri.

29. Perché in estate gli anziani sono più a rischio di una persona di età media?

Gli anziani, soprattutto se malati cronici (cardiopatici, diabetici etc.), in estate sono le persone più a rischio di complicanze a causa di un ridotto stimolo della sete, e di una minore sensibilità al calore. Pertanto potrebbero avere una minore capacità di difendersi dal caldo, soprattutto se si trovano in uno stato di ridotta mobilità.

30. Come accorgersi se lo stato di salute di un anziano sta peggiorando durante questo periodo?

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme l'innalzamento della temperatura corporea e la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi.

La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale suo controllo delle condizioni cliniche.

E' importante porre particolare attenzione a pazienti con patologie croniche o disabili.

31. Quali sono i rischi per le persone affette da disturbi psichici?

Le persone che soffrono di disturbi psichici possono essere più vulnerabili agli effetti delle ondate di calore perché possono avere una minore consapevolezza del rischio ed assumere quindi comportamenti inadeguati.

Inoltre è bene ricordare che questo gruppo di persone fa abituale uso di farmaci che possono aggravare gli effetti derivanti dal calore.

32. Quali sono i rischi per le persone non autosufficienti?

Le persone non autosufficienti, poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi, sono particolarmente esposti ai rischi delle ondate di calore.

33. Quali consigli fornire ai soggetti cardiopatici ed ipertesi?

Gli ipertesi e i cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di diminuzione della pressione arteriosa soprattutto nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione in piedi: è consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza.

Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Durante la stagione estiva è opportuno effettuare un controllo della pressione arteriosa più frequente e richiedere il parere del medico per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).

34. Quali rischi corrono coloro che sono affetti da diabete?

Le persone affette da diabete, anche se trattate, sono maggiormente a rischio di scompensarsi in caso di disidratazione. È dunque raccomandato, in caso di forte caldo, di aumentare i controlli glicemici nei pazienti diabetici, specialmente tra gli anziani che accumulano più fattori di rischio. La reidratazione dovrebbe essere assicurata, ricordando di evitare bevande zuccherate e succhi di frutta.

I soggetti diabetici con neuropatia periferica sono incapaci di produrre una sudorazione efficace per via della interruzione del segnale diretto alle ghiandole sudoripare e sono quindi particolarmente sensibili agli effetti del caldo.

35. Quali sono le raccomandazioni per i dializzati ?

I rischi più elevati nel periodo di caldo riguardano i pazienti dializzati a domicilio, sia emodializzati sia in dialisi peritoneale. Durante il periodo caldo questi pazienti devono prestare particolare attenzione al

loro peso e della pressione arteriosa; in caso di marcata riduzione del peso o abbassamento della pressione arteriosa, devono consultare il medico curante.

36. Quali sono i rischi per le persone che fanno uso abituale di farmaci?

Alcuni farmaci possono interagire negativamente con il caldo, potenziandone in alcuni casi gli effetti negativi. Le terapie farmacologiche non devono in alcun caso essere sospese autonomamente ma deve essere consultato il medico curante per un eventuale adeguamento della terapia. Nel periodo estivo è inoltre buona regola fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenendoli lontani da fonti di calore e, in condizioni di caldo estremo, conservando in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 gradi.

37. Rischi per le persone in condizioni socio-economiche disagiate.

La povertà e la solitudine aumentano la condizione di fragilità perché riducono la consapevolezza dei rischi e limitano l'accesso alle soluzioni di emergenza. Chi è più povero o più isolato, inoltre, ha minori possibilità di spostare temporaneamente il proprio domicilio in zone più favorevoli e minori possibilità di condizionare l'aria della propria abitazione.

38. Che rischi corrono i bambini durante le ondate di calore?

Il lattante ed il bambino sono maggiormente esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

Sudando molto, senza reintegrare l'acqua persa, si verifica una riduzione del volume del sangue circolante, che può determinare l'abbassamento rapido della pressione arteriosa. Inoltre, con il sudore vengono persi alcuni sali (per esempio il potassio ed il sodio) fondamentali per il buon funzionamento dell'organismo.

39. Come salvaguardare i bambini durante le ondate di calore?

Per i bambini piccoli:

- evitare l'esposizione al sole diretto
- all'aria aperta applicare sempre prodotti solari ad alta protezione sulle parti scoperte del corpo
- vestire i bambini in modo molto leggero lasciando ampie superfici cutanee scoperte

Per i bambini più grandi:

- limitare le attività fisiche durante le ore più calde
- evitare nelle ore più calde (h 12-18) le aree verdi e i parchi delle città dove si registrano alti valori di ozono.

In caso di allarme:

- vigilare sui bambini piccoli e fare in modo che essi assumano sufficienti quantità di liquidi evitare nelle ore più calde (h 12-18) le aree verdi e i parchi pubblici delle città dove si registrano alti valori di ozono.

40. Cos'è l'anagrafe della fragilità? A cosa serve?

E' un elenco predisposto dai servizi locali sia sanitari (AUSL) che socio-assistenziali (Comune), che dispongono di adeguati sistemi informativi, che identifica i sottogruppi di popolazione a maggior rischio per le ondate di calore.

Tale sistema informativo locale in rete ha accesso agli archivi nominativi degli assistiti, dei ricoveri, delle prestazioni ambulatoriali, delle prescrizioni, farmaceutiche, delle esenzioni dal contributo sanitario per patologia, dell'invalidità civile, dell'assistenza domiciliare.

L'anagrafe della fragilità si propone di definire, attraverso sistemi informativi integrati, per ogni medico di medicina generale, liste di pazienti suscettibili agli effetti delle ondate di calore.

Si prendono in considerazione i seguenti fattori di rischio:

sexo, età, stato civile, livello socioeconomico, malattie pregresse (ricoveri ospedalieri nei due anni precedenti).