

Numero Verde
800-450-020

Dal 1 GIUGNO al 15 SETTEMBRE gli operatori rispondono tutti i giorni dalle ore 9.00 alle ore 19.00 per fornire informazioni sul Progetto Helios e sui principali riferimenti per fronteggiare l'emergenza caldo nelle Marche.



Regione Marche



800-450-020

e...state con noi

E' dimostrato che le ondate di calore possono provocare danni alla salute specialmente agli anziani, ai bambini ed ai soggetti fragili e affetti da malattie croniche.

Scopo di questa pubblicazione è quello di aiutare a prevenire i danni causati dall'eccesso di calore fornendo alcuni consigli.

I messaggi sono semplici e chiari e recepiscono le raccomandazioni del Centro Nazionale per la Prevenzione ed il Controllo delle Malattie.

Con l'occasione è stato istituito un numero verde attivo dal 1 giugno al 15 settembre 2009 dove operatori esperti risponderanno alle domande dei cittadini sul grande caldo e saranno date informazioni su quanto le reti socio-sanitarie presenti nei territori possono fornire.

Tutto ciò si inserisce in una campagna di educazione e prevenzione che costituisce uno degli impegni maggiormente sentiti dall'Assessorato alla Tutela della Salute di questa Regione nei confronti dei soggetti più deboli e fragili.

Sperando che questo opuscolo possa risultare efficace ed utile alla popolazione marchigiana, auguro a tutti una

Buona estate!

ALMERINO MEZZOLANI
Assessore alla Tutela della Salute

www.asur.marche.it

progetto helios

Il grande caldo provoca disagio e fastidi a tutti. A soffrirne di più sono gli anziani che vedono aumentare i disturbi e /e patologie croniche di cui possono soffrire, anche perché il sistema di termoregolazione perde efficienza con il passare degli anni. Salvaguardare la propria salute e difendersi dal caldo si può. Basta seguire alcuni semplici consigli elaborati da medici di famiglia e geriatri.

L'alimentazione

Un'alimentazione corretta è la chiave per un buon stato di salute, anche e soprattutto in estate.

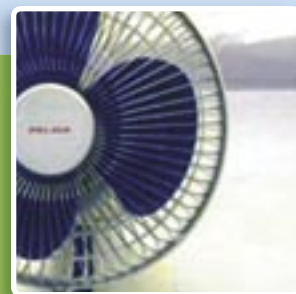
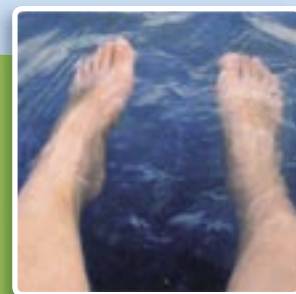
Il rischio maggiore per l'anziano, che spesso non avverte lo stimolo della sete, è la disidratazione: d'estate il corpo, sudando, perde liquidi e minerali.

I medici consigliano di bere circa due litri d'acqua al giorno. Bere con moderazione bevande gassate e succhi di frutta, che contengono molti zuccheri e dissetano meno. Evitare le bevande alcoliche e limitare il caffè. Non bere mai bevande ghiacciate per non correre il rischio di una congestione. L'idratazione è garantita anche da frutta e verdura che contengono anche fibre e sali minerali.

Evitare condimenti troppo elaborati, cibi ricchi di grassi e piccanti. Fare pasti leggeri e privilegiare pesce e carne magra, formaggi freschi senza escludere i primi piatti.

Consigli

1. Bere molti liquidi (non-alcolici) senza aspettare di percepire il senso di sete. Se il tuo medico ha limitato la quantità che puoi assumere, contattalo per sapere quanto puoi bere quando il clima è estremamente caldo.
2. Non bere liquidi che contengono caffeina, alcool o grandi quantità di zuccheri, né bevande troppo fredde che potrebbero provocare crampi allo stomaco.
3. Cerca di stare il più possibile all'ombra e se possibile in spazi forniti di aria condizionata. Se la tua abitazione non ha un sistema di aria condizionata trascorri un po' di tempo in luoghi pubblici che ne siano forniti.
4. Se la temperatura supera i 35° C è utile bagnare il corpo, completamente o solo alcune parti, con acqua non troppo fredda.
5. In assenza di ventilatore lascia le finestre della tua abitazione aperte durante le ore più fresche della giornata.
6. Cerca di indossare vestiti di cotone o lino e possibilmente di colori chiari e che non siano aderenti.



7. Non uscire di casa durante le ore più calde (dalle 11 della mattina alle 17 del pomeriggio) comunque riduci la tua attività fisica.
8. Fai pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Riduci la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
9. Se sei costretto/a a letto, evita le coperte e i pigiami aderenti, meglio magliette leggere e pantaloncini o camicie corte e solo un lenzuolo. Rinfresca quanto più frequente e possibile il letto, sedendoti in una poltrona.

A chi si prende cura di ANZIANI FRAGILI e NON AUTOSUFFICIENTI si consiglia di:

- *Scoraggiare la loro abitudine a vestirsi troppo ed a strati.*
- *Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste.*
- *Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori, che non devono essere orientati direttamente verso la persona.*
- *L'esercizio fisico è sempre raccomandato - ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche (meglio al mattino).*
- *Rivolgersi al medico curante per essere indirizzati ai servizi di soccorso e assistenza.*

Colpi di sole e collassi da calore

Il colpo di sole si manifesta in seguito ad una prolungata esposizione al sole.

I sintomi sono: un improvviso malessere generale, mal di testa, nausea e sensazione di vertigine. La temperatura corporea si alza fino a 40/41, la pressione arteriosa si abbassa velocemente e la sudorazione cessa.

In questi casi è bene chiamare al più presto il medico. Nel frattempo, è necessario distendere il malato in un luogo fresco e ventilato, abbassare la temperatura corporea ponendo una borsa di ghiaccio sulla testa o avvolgendo la persona con un lenzuolo bagnato.

È utilissimo reidratare la persona con acqua e zucchero o sale.

Mai somministrare bevande alcoliche che peggiorerebbero lo stato di shock.

Il collasso di calore è l'evenienza più comune: si può verificare anche in ambienti chiusi, quando la temperatura esterna è elevata ed il tasso di umidità è maggiore del 60-70%.

In questi casi valgono le regole già citate: sedersi o distendersi in un luogo fresco, possibilmente con le gambe sollevate rispetto alla testa e abbassare la temperatura corporea bagnandosi con acqua fresca.

Il medico va sempre consultato.

Da tener presente anche una serie di disturbi minori come il senso di pesantezza e gonfiore alle gambe.