

Associazione Nazionale Terza Et  Attiva per la Solidariet 



L'ALTRA UMBRIA

ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

Via Campo di Marte 4/N/5 - 06124 Perugia  
tel . 075. 506741 - Fax 075. 5003310  
altraumbria@intrage.it - C.F. 94065540547

# **Emergenza calore estate 2008**



**Iscriviti all'Anteas- L'Altra Umbria**

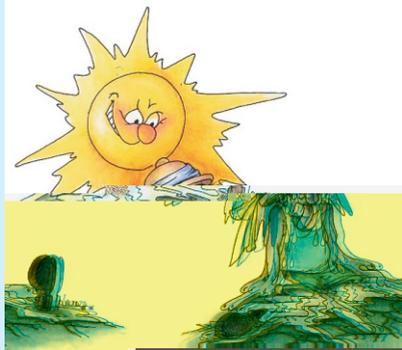
## ALCUNI CONSIGLI

Gli Anziani devono fare sempre attenzione alla loro salute, ma durante l'estate il livello d'attenzione deve essere maggiore.

Il calore e l'umidità, infatti, possono mettere a dura prova la già ridotta capacità dell'organismo di adattarsi.

Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, che sono sempre in agguato, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli.

Ecco le principali precauzioni generali da adottare quando la temperatura e l'umidità dell'aria aumentano.



## MANGIARE E BERE

- **Bere più liquidi, in particolare acqua**, non aspettare di avere sete per bere. In particolare gli anziani devono prestare particolare attenzione in quanto lo stimolo della sete spesso diminuisce con l'età avanzata. Attenzione: se il medico, in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo; sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno.



- Bisogna bere **almeno 2 litri al giorno**, anche di più se sudate molto, a temperatura non eccessivamente bassa. La temperatura ideale di una bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, è intorno ai 10 gradi.

- **Evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate o zuccherate.** L'assunzione di bevande alcoliche deprime i centri nervosi e stimola la diuresi, condizioni entrambe sfavorevoli alla dispersione di calore.

- **Mangiare molta frutta e verdure**, anche sotto forma di centrifugati e frullati. Questi cibi contengono una grande percentuale di acqua e sono una fonte naturale di vitamine e sali minerali.

- Preferire **pasti leggeri** e frequenti, senza tanti condimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta. Fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.

- **Evitare di consumare cibi troppo caldi o troppo freddi.**

## IN CASA

- **Arieggiare** la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudere i vetri ed agganciare le persiane durante le ore calde. Stare di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitare le correnti d'aria.



- **Ventilare** l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre e l'uso di ventilatori., se è possibile I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura supera i 35°C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore.

- **Se usate il ventilatore, posizionatelo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi.** Attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri.

- Se la casa è rinfrescata con i climatizzatori, è importante **pulirne i filtri** periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura, spesso causa di malesseri.



- **Usare tende o chiudere le imposte nelle ore più calde;** limitare l'uso del forno e dei fornelli, che possono contribuire ad aumentare la temperatura in casa.

- Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare **bagni o docce extra con acqua tiepida** o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche); anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna ad essere esposti ad esso.

## FUORI CASA

- **Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata**

- **Evitare di uscire tra le 11 e le 17.** Queste non solo sono le ore più calde della giornata ma sono anche quelle caratterizzate dai livelli più elevati di ozono e degli inquinanti derivati dai gas di scarico delle automobili, che rendono l'aria veramente irrespirabile, e il rischio di un malore diventa molto più alto. E' utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.



- Non **sostare in automobili ferme al sole** né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

- **Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune** 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.

- **Evitare esercizi fisici** non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.

- **Vestirsi con abiti leggeri**, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo. di cotone, lino o comunque fibre naturali. Assicurarsi che i familiari malati o costretti a letto o anziani non siano troppo vestiti.

- Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto, **coprire il capo** con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, **proteggere gli occhi** con occhiali da sole e usare sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro.

- 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 introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati.

- **Stare il più possibile con altre persone.**

## LE MEDICINE

- Se si è affetti da **diabete o ipertensione o da altre patologie** che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Chi è affetto da diabete deve esporsi al sole con molta cautela perché, a causa della possibile minor sensibilità al dolore, potrebbe ustionarsi anche in maniera seria.



- Se soffrite di **patologie bronco- polmonari** evitate di passeggiare nelle ore più calde. Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri di acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo. Se, ad esempio, entrate sudati in un ambiente con aria condizionata, copritevi e cercate di respirare con il naso almeno nei primi minuti.

- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.

## ...IN OGNI CASO

- Se si avverte mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnarsi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendersi al fresco, rimanere a riposo e, ovviamente, chiedere aiuto.

Indicazioni tratte da: **“Piano Comunale di gestione Emergenza calore 2004”** del Comune di Perugia e **“Come rimanere a casa propria da anziani”**, Armando Editore. A cura della Comunità di Sant'Egidio.