
**BOX 2.1 • CONSIGLI GENERALI ALLA POPOLAZIONE PER AFFRONTARE
LE ONDATE DI CALORE**

- Evitare di **uscire** di casa nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00)
- Indossare **indumenti** leggeri e non aderenti
- Adottare alcune precauzioni per **spostarsi** in macchina:
 - se la macchina è rimasta parcheggiata al sole, ventilare l'abitacolo prima di rientrare e iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il climatizzatore attivato
 - regolare l'impianto di climatizzazione in modo che la differenza tra interno ed esterno non superi i 5°C ed evitare di orientare il flusso direttamente sui passeggeri
 - durante lunghi viaggi, utilizzare tendine parasole, rifornirsi di acqua, evitare pasti pesanti e bevande alcoliche, trasportare i farmaci in modo da evitarne l'esposizione a temperature troppo alte
 - non lasciare né persone né animali nella macchina parcheggiata al sole
- Rinfrescare l'**ambiente** domestico e di lavoro (schermature, isolamento termico, condizionamento dell'aria)
- Seguire le seguenti precauzioni nell'uso dei **climatizzatori**:
 - provvedere alla pulizia dei filtri
 - regolare la temperatura tra i 24°C e i 26°C
 - mantenere chiuse le finestre ed evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore
 - coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo a uno più freddo e, in assenza di temperature particolarmente calde, utilizzare solo il deumidificatore
 - limitarne l'uso alle giornate con condizioni climatiche a rischio
- Se si utilizzano **ventilatori** meccanici, non indirizzare il flusso di aria direttamente sulle persone
- Assumere abitudini **alimentari** adeguate:
 - bere almeno 2 l di acqua al giorno (gli anziani devono bere in assenza dello stimolo della sete)
 - mangiare molta frutta e verdura

(segue)

BOX 2.1 • Segue

- evitare alcolici, bevande molto fredde, limitare l'assunzione di bevande gassate o zuccherate o con caffeina
- limitare il consumo di acque oligominerali e l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali
- fare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione degli alimenti
- Fare bagni e docce con acqua tiepida, **bagnarsi** il viso e le braccia con acqua fresca
- Conservare correttamente i **farmaci**
- Prestare attenzione ai soggetti che presentano **fattori di rischio**

Modificato da: Ministero della Salute – CCM⁷

BOX 2.2 • CONSIGLI PER I GRUPPI DI PERSONE A RISCHIO

- **Persone sole e anziane**
 - avere a disposizione una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità ed evidenziare i numeri utili in caso di emergenza (ambulatorio medico, guardia medica, 118)
- **Bambini**
 - vestire i bambini in modo leggero e vigilare affinché assumano liquidi in quantità adeguate
 - all'aria aperta, evitare l'esposizione diretta al sole, applicare prodotti solari ad alta protezione, evitare le aree verdi e limitare le attività fisiche nelle ore più calde (11.00-18.00)
- **Persone che assumono regolarmente farmaci**
 - segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica
 - consultare il medico per l'adeguamento della terapia farmacologica in quanto i medicinali, soprattutto quelli assunti per patologie importanti possono potenziare gli effetti negativi del caldo
 - non sospendere autonomamente terapie in corso

(segue)

- **Pazienti ipertesi e cardiopatici**
 - evitare il brusco passaggio da una posizione all'altra, ad esempio nell'alzarsi dal letto evitare di farlo bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie
 - effettuare più frequentemente il controllo della pressione arteriosa e consultare il medico per eventuali aggiustamenti della terapia (dosi e tipologia del farmaco)
- **Pazienti diabetici**
 - aumentare la frequenza dei controlli glicemici e assicurare un'adeguata idratazione evitando l'assunzione di bevande zuccherate e succhi di frutta
- **Pazienti con insufficienza renale e dializzati**
 - prestare particolare attenzione al peso corporeo e controllare la pressione arteriosa
- **Pazienti affetti da disturbi psichici**
 - monitorare l'assunzione dei farmaci contattando eventualmente il medico per rimodulare la terapia
 - controllare le condizioni di salute del paziente accertando che l'idratazione e l'alimentazione siano adeguate
- **Persone non autosufficienti**
 - garantire un'adeguata idratazione e integrare la dieta con alimenti ricchi di acqua
 - scegliere abiti che favoriscano la traspirazione e rinfrescare l'ambiente di vita con un condizionatore nelle ore più calde
- **Persone che svolgono un lavoro intenso o che vivono all'aria aperta**
 - iniziare l'attività fisica in maniera graduale
 - alternare momenti di lavoro con pause in luoghi rinfrescanti
 - in campeggio, porre attenzione, al posizionamento di tende, caravans e simili scegliendo zone ombreggiate
 - evitare di lasciare i cibi all'aperto

**BOX 2.3 • RACCOMANDAZIONI PER IL PERSONALE DELLE STRUTTURE
RESIDENZIALI PER ANZIANI**

- Interventi rivolti agli ospiti **prima dell'inizio della stagione estiva**
 - individuare le persone più a rischio e, se possibile, misurarne il peso corporeo
 - verificare lo stato di idratazione degli ospiti
 - richiedere ai medici curanti informazioni specifiche per ciascun ospite, in particolare riguardo l'adattamento della terapia
 - verificare che il vestiario per l'estate sia adeguato alla stagione estiva

- Interventi rivolti agli ospiti in **previsione di un'ondata di calore**
 - monitorare temperatura e peso corporeo dei soggetti più a rischio
 - rilevare quotidianamente pressione arteriosa e frequenza cardiaca
 - controllare lo stato di idratazione e programmare la distribuzione d'acqua a intervalli regolari, per assicurare l'assunzione di almeno 2 l di acqua al giorno
 - integrare la dieta con minestre fredde, yogurt, tisane a temperatura ambiente, ecc.
 - evitare bevande a forte tasso di caffeina, molto zuccherate o gassate
 - condurre in una zona climatizzata o fresca i residenti almeno 3 ore al giorno, in particolare tra le 11.00 e le 14.00
 - vestire le persone in modo più leggero possibile e rinfrescarle sul viso e sulle altre parti scoperte del corpo e, se possibile, far fare agli ospiti docce e bagni freschi
 - porre attenzione alla presenza dei seguenti segni clinici: **crampi, mal di testa, spossatezza, sensazione di svenimento, vertigini, malessere generalizzato, modifiche del comportamento e disorientamento, disturbi del sonno**

Fonte: Ministero della Salute – CCM*
