

# ONDATE DI CALORE. "DIECI COMANDAMENTI" PER DIFENDERSI

[filippomele.blogspot.com/2020/08/ondate-di-calore-dieci-comandamenti-per.html](http://filippomele.blogspot.com/2020/08/ondate-di-calore-dieci-comandamenti-per.html)



CONSIGLI CONTRO GLI EFFETTI DEL GRANDE CALDO TRADITORE. RIPUBBLICO PROPRIO IN QUESTE GIORNATE DI ONDATE DI CALORE IL DECALOGO STILATO DA SENIOR ITALIA FEDERANZIANI PER PREVENIRE CONDIZIONI CRITICHE PER LA SALUTE DEI PIÙ FRAGILI TRA CUI, APPUNTO, I NOSTRI NONNI. SI TRATTA, BADATE BENE, DI “DIECI COMANDAMENTI” SALVAVITA. STUDIATELI DAL MIO BLOG. COL DECALOGO, INOLTRE, PUBBLICO LE MODALITA' DI ACCESSO AL SISTEMA DI ALLERTA NAZIONALE CONTRO LE ONDATE DI CALORE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

I CONSIGLI DI FEDERANZIANI

**6**

### Vestirsi leggeri

Indossare abiti leggeri e non aderenti. Prediligere fibre adatte alle temperature estive come il cotone o il lino, di colore chiaro e tessuti naturali. Evitare gli abiti in fibre sintetiche perché ostacolano il passaggio dell'aria, sia quando ci si trova in casa che quando si è all'aperto.

**7**

### Rinfrescarsi con bagni tiepidi

Per rinfrescarsi, senza eccessivi sbalzi di temperatura, è utile fare bagni tiepidi nel corso della giornata, evitando docce fredde subito dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi di acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.

**8**

### Non sostare nelle auto parcheggiate al sole

Non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole, anche se per poco tempo. Se si entra in una macchina esposta da molto tempo al sole, è importante aprire i finestrini e tenerli abbassati con l'auto in movimento per far uscire l'aria calda. In alternativa, attivare il sistema di climatizzazione dell'autovettura. Quando ci si mette in viaggio informarsi prima sulle condizioni del traffico per evitare di trovarsi imbottigliati in lunghe code sotto il sole. Ricordarsi di tenere in auto una bottiglia d'acqua.

**9**

### Non cambiare le terapie senza aver sentito il medico

Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo e segnalargli qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. Fare attenzione alle modalità di conservazione dei farmaci che si assumono, leggendo il bugiardino.

**10**

### Andare in vacanza possibilmente in località collinari o termali

Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. Il clima di queste zone, i cui benefici sono noti per la salute, è particolarmente adatto alle esigenze degli anziani in estate, permettendo di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani.

## Disidratazione: come riconoscerla?



La disidratazione si verifica quando l'organismo perde una quantità di acqua maggiore di quella introdotta ed è uno dei principali rischi per la salute degli anziani durante l'estate.

**I sintomi della disidratazione sono:**

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

## Colpo di calore: come riconoscerlo?



Il colpo di calore si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione del corpo è compromessa. In particolare durante il periodo estivo, può essere causato dall'esposizione diretta al sole e in generale a temperature troppo alte e a un elevato tasso di umidità.

**I sintomi del colpo di calore sono:**

- improvviso malessere generale
- mal di testa
- nausea
- vomito
- sensazione di vertigine
- ansia
- stato confusionale.

SENIOR ITALIA  
FEDERANZIANI

[www.senioritalia.it](http://www.senioritalia.it)

### COME ACCEDERE AL SISTEMA DI ALLERTA NAZIONALE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

Prima ondata di calore nel Centro-Nord d'Italia. È attivo il sistema di allerta nazionale.

Per saperne di più su come comportarsi, quali sono i soggetti a rischio e consultare i bollettini vai su <http://www.salute.gov.it/caldo> oppure scarica l'App Caldo e Salute da <http://bit.ly/AppCaldoeSalute>.

### App Caldo e Salute

## L'App è stata realizzata dal Ministero della Salute e dal Dipartimento di epidemiologia del servizio sanitario della Regione Lazio - ASL Roma 1.

---

Offre in particolare:

- i **livelli di rischio per la salute in ogni città** per i tre giorni per cui viene sviluppata la previsione delle ondate di calore attraverso una mappa e una sintesi grafica dei bollettini di facile consultazione dai dispositivi portatili
- le **raccomandazioni per la prevenzione** rivolte alla popolazione e ai sottogruppi a maggior rischio e link per scaricare Linee guida, brochure e materiale informativo
- una **mappa interattiva** dei piani, dei servizi e dei numeri utili a livello locale.