

## Estate

## Ecco come difendersi dalle ondate di caldo

È importante contrastare le ondate di caldo seguendo alcuni semplici consigli, soprattutto se interessati da fattori di rischio: età uguale o superiore ai 74 anni e inferiore a 1 anno, polipatologia cronica (diabete, BPCO, malattie cardiovascolari, insufficienza renale, malattie neurologiche, disturbi psichici), soggetti affetti da sindrome cronica da COVID-19 (long-term Covid-19), disagi riferiti alla situazione abitativa (abitazione piccola, isolata, ai piani alti, priva di condizionamento) ed al livello socio-economico, isolamento

(soggetti privi di una rete familiare e/o di sostegno). Ecco alcune semplici raccomandazioni per prevenire i rischi correlati al caldo: consulta ogni giorno il Bollettino del Ministero della Sanità o, in alternativa, tieniti aggiornato sulle condizioni climatiche e le previsioni meteo; segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando i cibi elaborati e piccanti (consuma molta verdura e frutta fresca); bevi acqua, moderando l'assunzione di bevande troppo fredde, alcoliche, gassate o zuccherate, tè e

caffè; se assumi farmaci, fai attenzione alla loro corretta conservazione, tienili lontano da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C; identifica la stanza più fresca della casa dove trascorrere le ore più calde della giornata e assicura un adeguato ricambio di aria; evita di esporti al sole diretto nelle ore più calde della giornata; indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un



ORDINE DELLE  
PROFESSIONI  
INFERMIERISTICHE  
BRESCIA

info@opibrescia.it

cappello leggero; proteggi la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo; prenditi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnala eventuali situazioni che necessitano di un intervento; non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole; evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata. In presenza di disturbi e sintomi legati al caldo, contatta un medico.

# Attivato il sistema preventivo

Come ogni anno, il Ministero della Salute ha attivato il "Sistema nazionale di prevenzione degli effetti sulla salute delle ondate di calore"

**Brescia**  
DI ROBERTO RICCI

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.

**Condizioni climatiche.** Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione, perché capaci di alterare il sistema di regolazione della temperatura corporea.

Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali questo non è sufficiente.

**Umidità.** Se, ad esempio, l'umidità è molto elevata, il sudore non evapora rapidamente e il calore corporeo non viene eliminato efficacemente.

**Temperatura del corpo.** La temperatura del corpo, quindi, aumenta rapidamente, fino all'iperpiressia, e può arrivare a danneggiare diversi organi vitali. Un'esposizione

prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, edemi, o di maggiore gravità, come insolazione, congestione, colpo di calore, disidratazione, effetti sulla pressione arteriosa e sul cervello. Condizioni di caldo estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

**Prevenzione.** Come ogni anno, il Ministero della Salute ha attivato, anche per il 2024, il "Sistema nazionale di prevenzione degli effetti



ti sulla salute delle ondate di calore", finalizzato alla prevenzione degli effetti negativi del caldo sulla salute, soprattutto nelle persone più fragili.

**Applicazione.** È stata creata, ed è

già attiva e scaricabile, l'applicazione per dispositivi elettronici "Caldo e Salute"

già attiva e scaricabile, l'applicazione per dispositivi elettronici "Caldo e Salute", ideata dal Piano Operativo Nazionale per la Prevenzione degli Effetti del Caldo sulla Salute. Sul portale del Ministero, inoltre, è possibile consultare i "bollettini giornalieri" sulle ondate di calore, con previsioni a 24, 48 e 72 ore (<https://www.salute.gov.it>), e scaricare numerosi opuscoli e materiale informativo sulle ondate di calore, per la popolazione generale e gli operatori del settore sanitario e socio-sanitario (medici, personale delle strutture per gli anziani, personale che assiste gli anziani).

**Servizio telefonico.** È inoltre disponibile un servizio telefonico di pubblica utilità al numero 1500. ATS Brescia, in linea con Ministero della Salute, per rafforzare la rete sociale e di sostegno alle persone più a rischio (anziani, bambini, fragili), ha predisposto una serie di interventi integrati che coinvolgono la rete sanitaria, sociosanitaria e gli enti locali, al fine di gestire eventuali emergenze.

ORDINE  
DELLE PROFESSIONI INFERMIERISTICHE  
DI BRESCIA

**I NOSTRI INFERMIERI,  
IL NOSTRO FUTURO.**

OPI  
Brescia  
www.opibrescia.it