

# Ministero della Salute

## UFFICIO STAMPA

### Ondate di calore: le iniziative già in atto del Ministero della Salute

Il Ministero della Salute al fine di tutelare la salute dei cittadini dagli effetti negativi derivanti dalle ondate di calore ha dato attuazione alle azioni previste dal Piano operativo nazionale 2007 appositamente predisposto. Sono state diffuse ai medici e agli operatori sociosanitari le Linee guida concordate con Comuni e Regioni; è stato attivato in collaborazione con la Protezione civile, presso il centro di competenza nazionale di prevenzione degli effetti del caldo, il Sistema nazionale di allerta che consente di avvisare le aree soggette alle ondate di calore anomalo con 72 ore di anticipo; sono state approntate le anagrafi della fragilità relative ai soggetti a rischio che sono, in particolare, persone di età superiore ai 74 anni, affette da malattie croniche, che vivono sole e con condizioni economiche disagiate; è stato attivato, dal 1 giugno scorso, il Call center 1500, attivo tutti i giorni dalle ore 8,00 alle ore 20,00. Di seguito riassumiamo, inoltre, le principali avvertenze utili per proteggersi dai rischi derivanti dalle ondate di calore:

#### **1. Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde**

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del sistema di allarme delle ondate di calore della Protezione civile - HHWWS), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12.00 e le 18.00. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata. Durante le giornate in cui viene previsto un rischio basso per le successive 72 ore (livello 1 del sistema di allarme):

- a.** Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (ore 12.00-18.00) e passare più tempo possibile in luoghi freschi e ventilati, assumendo adeguate quantità di liquidi
- b.** Tenere presente il caldo come causa di patologie o di aggravamenti nei soggetti già malati ed eventualmente contattare un medico.

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 72 ore (livelli 2 e 3 del sistema di allarme):

- a.** Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono

da soli). Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

**b.** In presenza di uno dei sintomi sospetti contattare un medico

**c.** Per chi assume farmaci, consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.

## **2. Migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro**

I principali strumenti per il controllo della temperatura sono le schermature, l'isolamento termico ed il condizionamento dell'aria. Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura/ombreggiamento delle finestre esposte al sole mediante tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane).

L'uso di un condizionatore d'aria rinfresca l'ambiente, dando una sensazione di beneficio agli occupanti.

Occorre evitare, comunque, continui passaggi dagli ambienti caldi a quelli più freschi, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria. E' buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo da uno più freddo e ventilato.

I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione ed aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato poiché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.

## **3. Bere molti liquidi e mangiare molta frutta**

Bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca che contiene fino al 90% di acqua. Gli anziani devono bere anche se non se ne sentono il bisogno, privilegiando l'acqua del rubinetto che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore.

Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono ad aggravare la disidratazione.

Tranne che in caso di necessità, nella stagione estiva, va limitata l'assunzione di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).

## **4. Fare un'alimentazione leggera e conservare correttamente gli alimenti**

Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca, evitando cibi pesanti e ipercalorici come fritti e carni grasse.

Le temperature ambientali elevate possono agire sulla corretta conservazione

domestica degli alimenti, pertanto si raccomanda attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, etc). Elevate temperature ambientali possono inoltre favorire la proliferazione di germi che possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

#### **5. Indossare un abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi solari**

I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali. Devono essere evitati quelli in fibre sintetiche, che ostacolano la traspirazione e possono causare prurito, soprattutto alle persone allergiche. Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto.

All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. E' importante inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con molta cautela, per evitare il peggioramento della dermatite diabetica o ustioni serie a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.

#### **6. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina**

Non lasciare sole le persone, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

Se si entra in una macchina parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo ed iniziare il viaggio con i finestrini aperti, per abbassare la temperatura interna, o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.

Nei viaggi:

**a.** se l'auto non è dotata di impianto di climatizzazione evitare le ore più calde della giornata (ore 12-18)

**b.** aggiornarsi sulla situazione del traffico, per evitare lunghe code sotto il sole, tenere in macchina una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste.

**c.** se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto evitare bevande alcoliche.

#### **7. Ipertesi e cardiopatici: evitare di alzarsi in modo brusco**

I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa (diminuzione della pressione arteriosa) nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta.

E' consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope). Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del

letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

#### **8. Attenzione ai farmaci che si assumono in caso di malattie cardiovascolari**

Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci). Deve essere sempre il medico curante a guidare l'utilizzo dei farmaci ed ogni decisione sulla terapia deve essere presa sempre dal medico curante alla luce di ogni singola situazione clinica. Ogni paziente costituisce un caso a sé e non esistono raccomandazioni o prescrizioni valide uguali per tutti indistintamente.

#### **9. Attenzione ai cambiamenti di abitudine e di attività della persona anziana**

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme che possano far pensare ad un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale suo controllo delle condizioni cliniche. E comunque, in condizioni di caldo elevato, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto soprattutto se vivono soli.

#### **10. Conservare correttamente i farmaci**

In condizioni di temperature ambientali molto elevate particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci. Alcuni principi attivi terapeutici, qualora utilizzati in condizioni climatiche caratterizzate da alte temperature, possono provocare o potenziare i sintomi connessi all'ipertermia. Per alcuni farmaci, l'interazione con il caldo ambientale risulta dall'azione diretta del farmaco ed è quindi strettamente correlata all'effetto terapeutico; per altre sostanze, l'interazione negativa con le alte temperature risulta da effetti farmacologici indiretti, non correlabili direttamente alla terapia. Indicazioni per i pazienti:

- ? **non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui, occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica;**
- ? **i medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono in gran parte quelli assunti per malattie importanti. Nel caso di assunzione cronica di farmaci si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per eventualmente adeguare la terapia. Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso; una sospensione anche temporanea della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico.**
- ? leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Qualora non vi fossero esplicitate le modalità di

conservazione, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi ed occasionali periodi;

- ? conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;
- ? durante la stagione estiva conservare in frigorifero anche i prodotti che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.