

EMERGENZA CALDO 2024

15 GIUGNO – 15 SETTEMBRE



ASL Taranto

PugliaSalute

Piano di sorveglianza e di risposta agli effetti sulla salute umana delle ondate di calore anomalo

In cosa consiste ed a chi si rivolge

Interventi sanitari e sociali che possono contribuire a mitigare l'effetto del caldo sulla salute, in particolare per le alte temperature.



Anziani soli



Bambini e neonati



Persone non autosufficienti

Emergenza Caldo

Consigli per un'estate sicura

Ambiente domestico: Migliorare il clima dell'ambiente domestico. In casa arieggiare gli ambienti nelle ore fresche e chiudere finestre e tapparelle nelle ore calde.

Abbigliamento: Indossare abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi del sole. Vestirsi con abiti leggeri e comodi in fibra naturale (cotone, lino, ...) di colore chiaro e ripararsi la testa usando cappelli leggeri di colore chiaro.

Esposizione al sole: Evitare di uscire nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 18.00). Passare il più tempo possibile in ambienti freschi, ventilati e condizionati. Fare docce tiepide, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca per ridurre la temperatura del corpo.

Come viaggiare: Se si entra in una macchina parcheggiata al sole, aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e non lasciarvi persone non autosufficienti (neonati, bambini, anziani, disabili) o animali, anche per poco tempo. Se la macchina non è climatizzata, evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde (dalle 11.00 alle 18.00).

Cosa bere: Bere acqua in abbondanza, anche quando non si ha sete ed evitare alcolici e bevande ghiacciate.

Emergenza Caldo

Consigli per un'estate sicura

Come alimentarsi: mangiare cibi semplici e leggeri, frutta e verdura in abbondanza e conservare correttamente gli alimenti deperibili (latticini, dolci con creme, gelati, carni).

Quando si assumono farmaci: Consultare il proprio Medico di famiglia prima di assumere o sospendere farmaci, che devono essere conservati nelle confezioni originali, in luogo fresco ed asciutto.

Saper riconoscere i sintomi del caldo: Consultare il proprio Medico di famiglia oppure la Guardia Medica (Continuità Assistenziale) in presenza di segni e sintomi dovuti al caldo associati tra loro: crampi muscolari, temperatura corporea elevata, sete, sudorazione, svenimenti, vertigini, tachicardia, nausea e vomito, mal di testa, calo della pressione arteriosa, sbandamento, irritabilità.

Controllare i soggetti a rischio: Le persone particolarmente suscettibili al caldo devono evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza. Neonati e bambini, anziani (soprattutto se vivono da soli) e persone affette da patologie croniche e disabilitanti necessitano di particolare attenzione.

Emergenza Caldo

A chi rivolgersi

Medico di Medicina Generale

- Il Medico di Medicina Generale (o il Pediatra di Libera scelta) è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia ed il tipo di farmaci assunti dai propri assistiti.

Guardia Medica

- Durante le ore notturne o i giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di Guardia Medica (Servizio di Continuità Assistenziale) del territorio di residenza.

Emergenza Sanitaria 118

- Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il Servizio di Emergenza Sanitaria, chiamando il 118.

In attesa di soccorso

Prendere la temperatura corporea della persona

Cercare di raffreddare il corpo il più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo per creare una corrente d'aria o in alternativa schizzando acqua fresca, non fredda, sul corpo.

Se possibile trasportare la persona in luogo fresco e ventilato.

Fare bere molti liquidi.

Non somministrare farmaci antipiretici (per esempio aspirina o tachipirina).

Approfondimenti sono disponibili sul sito del Ministero della Salute, dove sono scaricabili numerosi opuscoli informativi sulle precauzioni per bambini, anziani, animali, viaggi, ecc.: www.salute.gov.it/caldo/