

Emergenza caldo:

il vademecum dell'Ulss per combattere alte temperature e afa



Le 10 regole da ricordare sono:

- Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde
- Migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro
- Bere molti liquidi e mangiare molta frutta
- Adottare un'alimentazione leggera e conservare correttamente gli alimenti
- Indossare un abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi solari
- Adottare alcune precauzioni se si esce in auto
- Ipertesi e cardiopatici: evitare di alzarsi in modo brusco
- Attenzione ai farmaci che si assumono in caso di malattie cardiovascolari
- Attenzione ai cambiamenti di abitudine e di attività della persona anziana
- Conservare correttamente i farmaci

Sono più a rischio le persone in età avanzata, i bambini, persone in situazioni di disidratazione o che devono produrre un eccessivo sforzo fisico, persone obese, con problemi di alcolismo, che usano stupefacenti, in terapie prolungate con svariati tipi di farmaci (diuretici, beta-bloccanti, ecc.), con malattie respiratorie croniche, malattie cardio-vascolari croniche, diabete, infezioni. Il tutto può essere aggravato da un ambiente caldo-umido.

Primo soccorso in caso di colpo di calore in attesa dell'intervento medico:

1. Porre il paziente in ambiente fresco disteso con gambe sollevate rispetto al corpo.
2. Togliere abiti stretti e/o pesanti, scarpe, ecc.; coprirlo con qualcosa di leggero
3. Raffreddare il paziente non in modo brusco, ma progressivamente con panni bagnati, borse di ghiaccio, ecc. in vari punti (fronte, ascelle, inguine).
4. Non somministrare alcolici né altre bevande soprattutto se ghiacciate, ma idratare progressivamente con acqua non gasata a temperatura ambiente.
5. Chiedere assistenza medica. 6. In caso di perdita di coscienza non somministrare nulla, seguire le indicazioni del 118 che va chiamato in caso di emergenza (perdita di coscienza, problemi respiratori, peggioramento progressivo delle condizioni).