

Emergenza Caldo Estate 2017

L'Assessorato Servizi Sociali del Comune di Recanati, presenta il decalogo per una migliore qualità della vita con l'iniziativa "Estate sicura 2017".

Allerta caldo, nei prossimi giorni, sono previste temperature fino a 40 gradi in tutto il territorio. Un fenomeno che purtroppo crea non pochi problemi di salute, soprattutto ad alcune categorie di persone definite "fragili" anziani, bambini e persone con disabilità che, vivendo da soli, potrebbero trovarsi in serie difficoltà per il caldo. L'assessore alle politiche sociali, **Tania Paoltroni**, rivolge un appello all'attenzione, soprattutto di familiari e vicini di casa dei nostri cari:

"NON LASCIAMOLI SOLI, segnaliamo eventuali situazioni di disagio.

Ricordo che il Ministero della Salute, consiglia quando la temperatura è particolarmente elevata di:

1. INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO:

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo;

2. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte). Se si utilizza l'impianto di aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarlo preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; regolare la temperatura tra i 25°C - 27°C; coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; provvedere alla manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia;

3. RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA

Quando fa molto caldo, la temperatura corporea può innalzarsi provocando sensazioni di disagio, fino a giungere al più grave colpo di calore nelle persone più suscettibili (come ad esempio bambini, anziani, malati cronici). Quando si è accaldati è consigliabile fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnare viso e braccia con acqua fresca. Controllare regolarmente la temperatura corporea di lattanti e bambini piccoli.

4. RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITA' FISICA

Nelle ore più calde della giornata evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa. Fare particolare attenzione a mantenere un'adeguata idratazione, bevendo adeguatamente per integrare i liquidi persi con il sudore.

5. USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce per una passeggiata all'aria aperta, evitare le strade trafficate dove i livelli di inquinamento sono più elevati e possono potenziare gli effetti nocivi del caldo.

6. LAVORARE ALL'APERTO SENZA RISCHI

Se si svolge un'attività lavorativa all'aperto (come ad esempio agricoltori, giardinieri, operai dell'edilizia stradale, lavoratori edili, etc.), occorre evitare i rischi di disidratazione, colpo di calore e quelli da esposizione intensa alle radiazioni solari alternando momenti di lavoro con pause prolungate in luoghi rinfrescati e utilizzando un vestiario idoneo (abiti leggeri che consentono la traspirazione, copricapo e occhiali da sole) e creme protettive con filtro solare. Inoltre occorre bere regolarmente per compensare le perdite di liquidi causate dalla traspirazione.

7. BERE CON REGOLARITA' ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA

Quando fa caldo è consigliato bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti in quanto le elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi potenziali cause di patologie gastroenteriche.

8. ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA

Se si entra in un'auto parcheggiata al sole prima di salire aprire gli sportelli per pochi minuti per favorire l'abbassamento della temperatura nell'abitacolo, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza: verificare che non siano surriscaldati. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo. Se vedi un bambino solo in macchina, chiama immediatamente il 112, numero unico europeo per le emergenze, o il 113.

9. CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI

Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una Temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

10. ADOTTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO

Quando arriva il gran caldo le persone anziane con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc.) e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:

- consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici);
- segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica;
- non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Anche le donne in gravidanza devono adottare maggiori precauzioni per proteggersi dal caldo.

Per quanto riguarda le persone anziane, (specialmente se vivono da sole), è raccomandata un'attenzione particolare: ove possibile è bene aiutarle a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc.

Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senza tetto in condizioni di grave bisogno)".

L'iniziativa prevede:

- SERVIZIO DI ASSISTENZA DOMICILIARE (S.A.D.)
- TRASPORTO SOCIALE A CHIAMATA
- SERVIZIO DI FARMACI A DOMICILIO. Il servizio è garantito dalla Farmacia Poeti di Recanati (Piazza Giacomo Leopardi - Tel.071 981056)

Per ulteriori informazioni e segnalazioni rivolgersi:

Comune di Recanati – Ufficio Servizi Sociali Tel. 071/7587292 – 071/75871

Per emergenze Cell. 3456262352 (attivo dalle 8,00 alle 20,00)

E-mail: promozione.sociale@comune.recanati.mc.it

Orari di apertura dell'ufficio: dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle ore 13.30 (con esclusione del giorno 14/07/2017 e festivi)

Croce Gialla – Tel. 071/7574268

Dal lunedì al sabato dalle ore 8.00 alle ore 20.00