

NUMERI VERDI UTILI

AUSER (disponibile tutti i giorni, 24 ore su 24)

800 995 988

Call Center Sanità della Regione Lombardia

800 318 318

Numero verde Protezione Civile (Sala Operativa Regione Lombardia)

800 061 160

Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)
Provincia di Mantova

800 533 167

Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)
Provincia di Cremona

800 567 866

Servizio di Emergenza

118

Per ogni ulteriore necessità di informazione, è possibile consultare il sito dell'ATS

www.ats-valpadana.it

Un'estate sicura per gli anziani

Con l'arrivo dell'estate l'ATS della Val Padana vuole fornire ai cittadini alcune informazioni utili per prevenire i danni provocati dalle ondate di calore sulla salute delle persone anziane che sono più a rischio, specie se soffrono di malattie croniche, anche perché avvertono meno il senso di sete e quando sudano molto non bevono abbastanza, di conseguenza, il loro organismo si disidrata.

Ecco alcune indicazioni, semplici ma efficaci, per la tutela della salute dell'anziano

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Consigli utili

La casa deve essere areata durante le ore notturne, mentre durante il giorno è bene chiudere le imposte esterne e le tende, facendo soggiornare la persona anziana nei locali più freschi dell'abitazione.

La temperatura del condizionatore va regolata tra 24 e 26 gradi; il ventilatore non deve essere acceso quando le temperature superano costantemente i 32 gradi, poiché può favorire una pericolosa perdita di liquidi attraverso la sudorazione.

L'alimentazione deve essere varia e con molta frutta e verdura; vanno aboliti i cibi grassi e conditi ed evitate le bevande alcoliche, ghiacciate, gassate e zuccherate.

Gli **abiti devono essere leggeri** di cotone o di lino.

Vanno evitate **le uscite** dalle 11 alle 18.

In caso di caldo insopportabile è inoltre è necessario:

- aumentare il controllo della temperatura degli ambienti
- assicurarsi che la persona consumi non meno di 2 litri di acqua o altri liquidi al giorno (a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), anche se non lo richiede esplicitamente
- sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18)
- fare spugnature o spruzzare con acqua fresca l'anziano
- controllare regolarmente la temperatura corporea
- fare attenzione alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature
- quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati per almeno 4 ore al giorno

I disturbi provocati dal caldo

Segnali d'allarme

Crampi, eritemi (piccoli arrossamenti) e papule (piccoli rigonfiamenti solidi della pelle) sono i primi sintomi, non ancora gravi, di malessere della persona.

La salute è invece decisamente in pericolo quando la persona:

- manifesta confusione mentale, o si verifica l'aggravamento di una confusione mentale già presente
- ha mal di testa
- ha un sensibile aumento della temperatura della pelle.

Cosa fare

Se possibile, è importante soccorrere la persona appena compaiono i primi sintomi.

Se la persona sta molto male per il caldo bisogna chiamare il servizio di emergenza (118)

In attesa che il personale medico intervenga si può:

- misurare la temperatura corporea della persona assistita
- se possibile, spostare la persona nella stanza meno calda
- spruzzare o fare spugnature con acqua fresca, non fredda, sul corpo
- far bere acqua o altri liquidi (come le spremute)

Non si deve assolutamente somministrare farmaci per ridurre la temperatura, come per esempio aspirina e tachipirina.

I componenti del Gruppo Estate Sicura dell'ATS della Val Padana