

Emergenza Caldo 2023

Dal 15 giugno al 15 settembre è attivo il piano anti-caldo nei Comuni del Distretto Sud Est della Provincia di Ferrara.

Il Progetto di Prevenzione delle ondate di calore 2023 mette a disposizione della popolazione anziana un servizio **telefonico gratuito** per ridurre al minimo i disagi sui soggetti particolarmente a rischio nei periodi caratterizzati da temperature molto elevate.

In caso di necessità è possibile contattare il **Numero Verde e-Care**

800 072 110

dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17.00 il sabato dalle 8.30 alle 13.00.

Per le emergenze è opportuno contattare direttamente il 118.

Il servizio fornisce **informazioni meteorologiche, consigli e precauzioni da adottare per prevenire gli effetti provocati da elevate temperature.**

Le ondate di calore

Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche estreme che possono verificarsi durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane. Queste condizioni diventano particolarmente critiche negli agglomerati urbani per effetto del fenomeno denominato "isola di calore urbano" che è tanto più accentuato quanto maggiore è la dimensione della città. La cappa d'aria surriscaldata che ristagna in permanenza sopra le città, alta non più di 200-300 metri, forma una vera e propria isola di calore con temperature dell'aria superiori anche di 3 gradi rispetto alla campagna circostante.

Va infine sottolineato che le alte temperature stagionali si correlano con il superamento della soglia dei limiti di sicurezza per l'ozono.

Al di là della prontezza della risposta, comunque, si punta molto anche sulla prevenzione, attraverso un'azione di informazione e sensibilizzazione che vedrà impegnate ancora una volta tutte le strutture ed i relativi operatori sanitari del territorio: i consigli sono quelli consueti, ma sempre fondamentali.

Le persone a rischio

Le persone più esposte agli effetti del caldo sono quelle che rimangono in città, durante i mesi estivi, specialmente se si tratta di anziani senza aiuto o supporto familiare.

In particolare, alcune categorie sono particolarmente a rischio per le conseguenze sull'organismo delle ondate di calore:

- anziani;
- persone non autosufficienti;
- persone con malattie croniche (diabetici; ipertesi; bronchitici cronici; cardiopatici; affetti da malattie renali);

- persone che assumono farmaci in modo continuativo.

Tra gli anziani, in particolare sono più a rischio le persone di oltre 75 anni, con una preesistente malattia, con un basso livello socio-economico, che vivono da soli, in una casa piccola, ai piani alti e priva di condizionamento d'aria.

COME DIFENDERSI DAL CALDO:

Una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore:

- **Non uscire nelle ore più calde:** durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00);
- **Bere molti liquidi:** Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come l'epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi è controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi o ne favorisce l'eliminazione;
- **Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche;**
- **Ventilare l'abitazione** per attenuare il caldo attraverso l'apertura notturna delle finestre. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma vanno utilizzati con cautela perché possono aumentare la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete;
- **Se si percepisce** un surriscaldamento corporeo, per attenuare la sensazione di caldo aumentare la ventilazione. Usare un condizionatore se è possibile;
- **Nelle ore** di maggior caldo, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (come centri commerciali, biblioteche, Centri sociali anziani). Anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a essere esposti ad esso;
- **Vestire comodi e leggeri**, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV;
- **Evitare** esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto. Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi bere dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati;
- **Fare pasti leggeri:** la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo. Fare molta attenzione all'opportuna conservazione dei cibi, seguire una dieta bilanciata con molta frutta e verdura;
- **In auto**, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio,

anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.