



## **Dieci consigli utili per difendersi dal caldo.**

### **La situazione climatica nel nisseno nei mesi estivi; il decalogo del Ministero della Salute.**

L'entrata della stagione estiva è spesso sinonimo di ondate di calore e per i soggetti più deboli della popolazione quali bambini, anziani, disabili e malati cronici può trasformarsi in un vero e proprio rischio, con effetti negativi sul piano della salute.

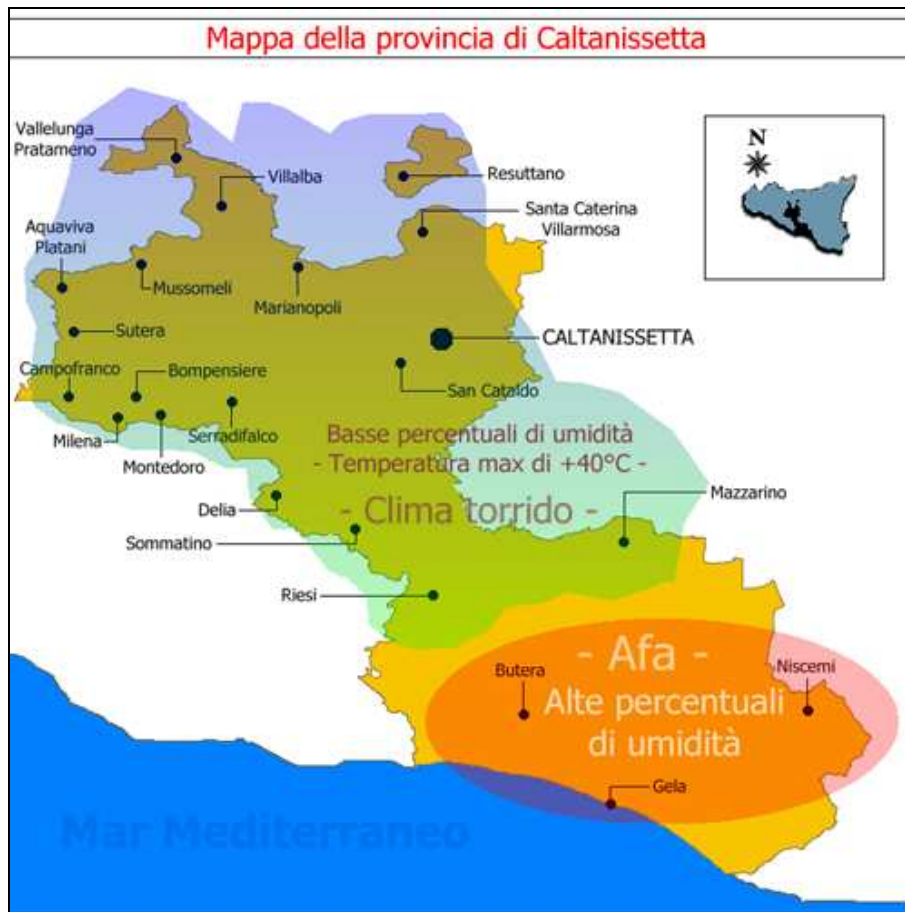
Da Maggio a Settembre, l'intero microclima della provincia di Caltanissetta è spesso contraddistinto dalle alte temperature con punte massime che, secondo le misurazione termiche degli ultimi trenta anni, non esitano a sfondare il tetto dei +40°C.

In presenza di ondate di calore, le aree più a rischio sono il gelese, butere e niscemese, laddove la vicinanza alle coste facilita tassi di umidità piuttosto elevati generando così indici di calore che amplificano considerevolmente "l'effetto caldo" (Indice di calore o Heat Index: temperatura percepita dal corpo umano determinata dalla temperatura dell'aria e dalle percentuali di vapor acqueo presenti nell'atmosfera).

Lungo la fascia meridionale del nisseno, l'afa diventa il peggior nemico creando seri problemi alla salute degli abitanti.

Nel capoluogo e nel resto delle località, peraltro tutte situate nel settore interno della provincia, si misurano basse percentuali di umidità comprese tra il 12% ed il 25%, ma a rendere il clima rovente è la colonna di mercurio

con valori termici, che in occasione di ondate di calore di matrice africana ben strutturate e consolidate, tendono agevolmente a superare i +40 gradi centigradi.



**Provincia di Caltanissetta: situazione climatica nel periodo estivo (Maggio-Settembre)**

Per difendersi dal caldo, esiste un decalogo consultabile sul sito del Ministero della Salute (<http://www.ministerosalute.it>).

## **DIECI CONSIGLI UTILI PER VINCERE LE ALTE TEMPERATURE**

### **1. Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore più calde della giornata:**

Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18. E' sconsigliato, per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone non autosufficienti o le persone convalescenti, l'accesso alle aree particolarmente trafficate, ma anche ai parchi e alle aree verdi. Inoltre, devono evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata anche atleti professionisti e dilettanti.

### **2. Indossare un abbigliamento leggero e comodo:**

Sia in casa che all'aperto, indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino. Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto. Fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole. È importante proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

### **3. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina:**

*a.* Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole;

*b.* Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.

### **4. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro:**

I principali strumenti per il controllo della temperatura sono le schermature, l'isolamento termico e il condizionamento dell'aria.

Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura/ombreggiamento delle finestre esposte al sole diretto mediante tende e/o oscuranti esterni regolabili (per esempio persiane o veneziane).

Un accorgimento utile per mantenere l'ambiente domestico più fresco è: aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento.

## **5. Climatizzatori, occorre utilizzare alcune precauzioni:**

**a.** Oltre a una regolare manutenzione dei filtri, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna;

**b.** La temperatura ideale nell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è di 24-26°C;

**c.** Si raccomanda, inoltre, di mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati. Sarebbe inoltre consigliabile evitare di utilizzare contemporaneamente il forno e altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, phon, ecc.). Una temperatura interna ideale, con un basso tasso di umidità, garantisce il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno;

**d.** È comunque buona regola coprirsi ogni volta che si deve passare da un ambiente caldo a uno più freddo e ventilato, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente in alternativa al condizionatore l'uso del deumidificatore;

**e.** Se si usano ventilatori meccanici, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, i ventilatori possono aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto nelle persone

costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

L'utilizzo continuativo dei condizionatori determina un aumento dei consumi di energia elettrica nel Paese che può portare a rischi di interruzione della fornitura.

È bene, quindi, porre particolare attenzione agli sprechi e limitare i consumi di corrente dell'abitazione allo stretto necessario, soprattutto quando è in corso un'ondata di calore.

## **6. Bere molti liquidi, mangiare molta frutta e verdura, non bere alcolici:**

*a.* Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata;

*b.* Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete, privilegiando, se possibile, l'acqua del rubinetto, che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore;

*c.* Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi;

*d.* Evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande gassate o zuccherate e di bevande che contengono caffeina (caffè, the nero, coca-cola). Le bevande molto zuccherate possono essere diluite con acqua fresca;

*e.* Eccetto i casi di necessità, nella stagione estiva va limitato il consumo di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).

## **7. Fare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione domestica degli alimenti:**

*a.* Evitare i pasti pesanti e abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca;

*b.* Bisogna anche fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.), poiché le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi;

*c.* Usare il potere rinfrescante dell'acqua, fare docce e bagni tiepidi senza asciugarsi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce la temperatura del corpo. Tuttavia, fare una doccia fredda subito dopo il rientro da ambienti molto caldi è potenzialmente pericoloso per anziani e bambini e quindi è un'abitudine da evitare.

## **8. Ipertesi e cardiopatici: evitare di alzarsi in modo brusco:**

I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. È consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope). Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

## **9. Conservare correttamente i farmaci in condizioni di temperature ambientali elevate, particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci:**

*a.* leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Qualora le modalità di conservazione non fossero esplicitate, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi e occasionali periodi;

*b.* conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;

*c.* durante la stagione estiva riporre in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C;

*d.* alcuni farmaci, una volta aperti, possono scadere prima della data riportata sulle confezioni. Luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura, possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

## **10. Prestare attenzione ai soggetti a rischio:**

In caso di temperatura elevata, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Occorre considerare come importanti campanelli di allarme la riduzione di alcune attività quotidiane, come spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. Infatti, la riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute. Per questo, è consigliabile segnalarla al medico curante per un eventuale controllo delle condizioni cliniche.