



# COMUNE DI RESUTTANO

Provincia di Caltanissetta



## SETTORE 1°

### UFFICIO DI PROTEZIONE CIVILE

La stagione estiva richiama l'importanza di prevenire le conseguenze di eventuali ondate di calore. Seguendo le linee guida dei "piani di sorveglianza e risposta verso gli effetti sulla salute di ondate di calore anomalo" predisposte dal Ministero della Salute, l'Ufficio di Protezione Civile, ha predisposto il presente volantino di informazione in cui sono riportate sintetiche nozioni sui comportamenti da tenersi durante il periodo estivo e in particolar modo durante le "ondate di calore".

Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili le persone oltre 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali. Gli anziani sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché lo stimolo della sete è limitato così come la funzionalità renale. Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come difficoltà respiratorie o malattie croniche. Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di un'ondata di calore. E fra questi si riconoscono stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre. Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità.

Ecco alcuni consigli da seguire durante il periodo estivo e in particolar modo durante le "ondate di calore".

- ✚ Se possibile evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica, fra le ore 12 e le ore 17. Uscire nelle ore meno calde della giornata possibilmente muniti di cappello;
- ✚ Mangiare molta frutta e verdura;
- ✚ Bere molta acqua (almeno un litro e mezzo al giorno, di più se si svolge un'attività che comporta un'intensa sudorazione). Gli anziani devono ricordarsi di bere anche in assenza di stimolo della sete, che ad una certa età può indebolirsi o mancare;
- ✚ Evitare di bere alcolici;
- ✚ Evitare bevande gassate e zuccherate;
- ✚ Evitare bevande eccessivamente fredde;
- ✚ Fare pasti leggeri preferendo pasta e carboidrati rispetto a carni e formaggi fermentati, consumare molta frutta e verdura ed evitare cibi elaborati e piccanti;
- ✚ Se si è affetti da diabete o ipertensione (o comunque da patologie croniche con assunzione continua di farmaci) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco;

- ✚ Non assumere integratori di sali minerali senza consultare il proprio medico (potrebbero esservi alterazioni sia con la patologia che con i farmaci assunti);
- ✚ Usare vestiti di cotone o lino, chiari e non aderenti;
- ✚ Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore;
- ✚ In casa vestirsi in maniera "leggera", ma evitare le correnti d'aria e i flussi diretti di ventilatori o condizionatori. Se in casa c'è l'aria condizionata, evitare di entrare ed uscire continuamente dalle stanze "rinfrescate"; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, è meglio coprirsi. Se si è allettati evitare l'uso di biancheria pesante;
- ✚ Chi soffre di patologie bronco-polmonari deve evitare di passeggiare nelle ore più calde, bere più acqua della dose normalmente raccomandata ed evitare i bruschi sbalzi di temperatura corporea;
- ✚ Chi è affetto da diabete, deve esporsi al sole con molta cautela, perché – a causa della possibile minor sensibilità al dolore – potrebbe ustionarsi anche in maniera seria;
- ✚ Per i bambini piccoli: assolutamente sconsigliato portarli a passeggio nelle ore più calde, soprattutto nei parchi e nelle ville;
- ✚ Pericolosissimo lasciarli in auto, anche per pochi minuti; il "colpo di calore" è infatti una terribile complicanza per i più piccoli, il cui organismo non ha ancora raggiunto la capacità di regolare la temperatura corporea. Valgono poi le stesse regole per gli anziani, con particolare attenzione all'assunzione di liquidi ed all'alimentazione. Consigliabile farli dormire il più possibile svestiti, lontano da correnti d'aria.

Resuttano, lì 06 Luglio 2021

Il Responsabile dell'Ufficio Protezione Civile  
F.to: Geom. Antonino Manfrè

Il Sindaco  
F.to: Dott. Rosario Carapezza