Ondate di caldo: consigli e raccomandazioni per la salute

Autore : Redazione

Data : 13 Giugno 2023

Fragili ed anziani sono i più sottoposti a rischio, ma anche i lavoratori devono tenere un comportamento corretto

Riceviamo e pubblichiamo da Agenzia Toscana Notizie.

Si avvicina l'estate, quella calda, e la Regione dispensa come ogni anno consigli e raccomandazioni per prevenire gli effetti che le ondate di calore possono avere sulla salute delle persone della terza età, dei fragili ma anche dei lavoratori, ponendo attenzione a tutti quei comportamenti in grado di proteggere dalla temperature elevate.

L'Assessorato al diritto alla salute ha trasmesso le linee guida, ma anche locandine e *dépliant* da distribuire, ai direttori dei dipartimenti di medicina generale delle Aziende USL alle associazioni di promozione sociale, alle associazioni di categoria e ai sindacati.

Commenta l'Assessore al diritto alla salute, Simone Bezzini:

> Il cambiamento climatico in atto determina temperature e condizioni meteo sempre più imprevedibili, con possibilità di importanti picchi di calore che possono avere conseguenze critiche per la salute delle persone, in particolare per quelle più fragili.
>
> Per questo abbiamo diffuso in questi giorni comunicazioni e linee guida per una corretta prevenzione.
>
> Si tratta di consigli per stare bene in estate, rivolti soprattutto alle persone della terza età e fragili, e di raccomandazioni per la vita quotidiana: comportamenti da tenere in casa e fuori casa, per un corretto utilizzo anche dei farmaci su cui il calore ha un impatto significativo.

Si suggeriscono così agli anziani i migliori orari della giornata in cui rinfrescare i locali dell'abitazione, che sono le prime ore della mattina, e non esagerare con l'aria condizionata per evitare bruschi sbalzi termici; si invita a soggiornare nelle stanze più fresche e ventilate e a lavarsi con acqua tiepida anziché fredda; si raccomanda una costante idratazione e una corretta alimentazione, leggera, a base di frutta, verdura e pesce, evitando alcol e caffeina, nonché i migliori orari ed abbigliamento per ripararsi dal caldo quando si

esce, cotone, lino e colori chiari preferibilmente, senza dimenticare occhiali e cappello.

Si consiglia di non uscire e non spostarsi in auto nelle ore più calde, dalle 11:00 alle 17:00, e di ventilare l'abitacolo dopo una lunga permanenza sotto il sole, ma anche di portarsi un po'di acqua con sé, utile in caso di code e rallentamenti, oppure, prima di fermarsi se l'auto è climatizzata, di regolare la temperatura di circa cinque gradi inferiori a quella esterna.

Sui farmaci si ricorda che vanno conservati lontano dalle fonti di calore e a meno di trenta gradi.

Nel caso di terapie per la cura dell'ipertensione o malattie cardiovascolari, l'invito è ad un controllo più assiduo della pressione arteriosa, perché il caldo può potenziare l'effetto dei farmaci. Importante in ogni caso, prima di qualsiasi decisione sulla terapia, è chiedere il parere del medico.

A lavoro in estate

Il caldo non costituisce un rischio solo per le persone fragili o anziane.

Aggiunge l'Assessore:

> L'impegno per la prevenzione degli infortuni sul lavoro, una delle priorità della Regione Toscana, passa anche dalle raccomandazioni sui rischi legati agli effetti delle temperature elevate.
>
> Il documento trasmesso alle categorie economiche contiene infatti disposizioni utili per proteggere i lavoratori da malori e malattie dovute al caldo, fornendo informazioni sui fattori che ne determinano l'insorgenza e su come intervenire per contrastare i malesseri psico-fisici che ne possono conseguire.

Nelle linee di indirizzo inviate si passano in rassegna colpi di calore, sindrome da esaurimento da calore, crampi e dermatite da sudore, si indicano i sintomi e si spiega cosa fare.

Tra le azioni di prevenzione si raccomanda di designare nei luoghi di lavoro una persona di riferimento, formata sui pericoli e sulle misure di tutela da adottare.

Ci sono anche informazioni pratiche, come il link ad un sito dove, in base alle condizioni meteo, è possibile calcolare l'indice empirico utilizzato per capire se l’esposizione ad un determinato ambiente caldo genera o meno stress termico.

Tra i consigli, c'è quello a mettere a disposizione acqua ed aree ombreggiate per le pause, meglio se frequenti, nonché di favorire l'acclimatazione dei lavoratori aumentando gradualmente i carichi di lavoro e l'esposizione al calore.

Importante rimane la scelta degli indumenti forniti, della formazione e informazione. Tra le raccomandazioni c'è anche la revisione dei turni di lavoro, riprogrammando ad esempio le attività prioritarie e da condursi all'aperto nei giorni con le più favorevoli condizioni meteo e pianificando invece le attività più impegnative dal punto di vista fisico nei momenti più freschi della giornata.