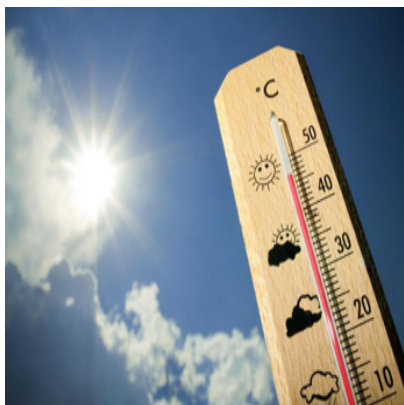




Caldo ma non troppo, -25% chiamate al 118 in ultime 3 settimane

Descrizione

(Adnkronos) Se la prima ondata di calore ha appena arroventato parte dell'Italia per qualche giorno, in gran parte della penisola l'estate non sembra ancora arrivata. "Quest'anno, nelle ultime tre settimane, si è registrata, in media, una riduzione delle chiamate al Sistema di emergenza territoriale 118 di circa il 25% rispetto allo stesso periodo dello scorso anno. Ma siamo solo agli inizi della stagione estiva". Lo afferma all'Adnkronos Salute Mario Balzanelli, presidente nazionale Sis118, facendo un primo bilancio delle richieste di soccorso per malesseri da caldo e forte umidità. E invitando a non farsi trovare impreparati quando altre ondate di calore attraverseranno la Penisola. "L'approccio metodologico vincente è prevedere realisticamente per prevenire efficacemente. La prima regola aurea, in questi casi, è fare tesoro delle esperienze maturate durante gli anni precedenti, evitando di commettere gli stessi errori" sottolinea Balzanelli. Non è una novità, da qualche millennio, che d'estate faccia caldo, anche molto, o che d'inverno faccia freddo, anche molto. E' piuttosto improprio parlare ogni anno di 'emergenza caldo' o di 'emergenza freddo', considerando che tali eventi sono ampiamente prevedibili, e quindi sul piano della programmazione sanitaria nazionale e regionale necessariamente da prevedersi, peraltro per tempo". Innanzitutto "si tratta di regolare le risposte del sistema sanitario in modo flessibile, rimodulando i percorsi organizzativi per assicurare, al meglio possibile, in contesto operativo integrato, un'ottimale protezione della popolazione in queste situazioni stagionali che sono obiettivamente assai sfidanti" riconosce con carattere di vera e propria minaccia sociale, in modo particolare negli ultimi anni. I vari sistemi 118 non a caso si rinforzano durante la stagione estiva, aumentando il numero delle postazioni mobili, particolarmente sui litorali e nelle aree di maggiore densità abitativa anche per gli iperafflussi turistici". Ma non solo. Per Balzanelli, "la premessa indispensabile e determinante per una gestione efficace delle insidie correlate al gran caldo è coinvolgere attivamente, attraverso campagne di formazione dedicate e capillari, la popolazione, l'intera società civile del Paese. Attraverso l'acquisizione di semplici nozioni di condotta comportamentale e la loro relativa messa in pratica durante le attività quotidiane, la gran parte dei drammi, delle emergenze e delle urgenze caldo-correlate, è assolutamente prevenibile" chiosa e quindi, francamente, evitabile". "Nella torrida estate dell'anno scorso la Sis 118 ha varato e reso pubblico un decalogo anti-caldo per la popolazione italiana" ricorda Balzanelli quale utile strumento di prevenzione di malori e traumi correlati al caldo". Rimodulando quel decalogo, ecco gli errori da non commettere "per tutelare al meglio, nei prossimi mesi, la salute nostra e dei nostri cari".

1. Esporsi al sole per periodi di tempo prolungati, in presenza di temperature esterne all'ombra

maggiori di 35° C, soprattutto tra le 11.30 e le 17.00. Ancora di più per bambini, anziani e soggetti fragili, per cui senz'altro preferibile evitare di uscire di casa. 2. In caso di esposizione al sole protratta, in presenza di temperature esterne all'ombra maggiori di 35° C, non prevedere brevi periodi di sosta all'ombra, di almeno di 10-15 minuti, e ?? qualora possibile ?? scegliendo di sostare in un luogo ventilato. 3. Non bere liquidi frequentemente, in presenza di temperature cos? elevate, in cui, oltre l'acqua, siano contenuti anche sali minerali, in quantitativo di almeno 3 litri al giorno (tranne nei pazienti con gravi problemi renali o cardiaci che dovranno confrontarsi con il curante) . 4. Non coprire costantemente il capo con un cappellino bagnato, possibilmente di colore bianco, se esposti per prolungati periodi di tempo al sole o a temperature superiori a 35° C , e non bagnare frequentemente il cappellino quando si asciuga. 5. Nuotare o fare esercizio fisico in acqua subito dopo aver mangiato o fare comunque attivit? fisica nelle ore pi? calde. 6. Bere alcolici, quando le temperature superano i 35° C o, comunque, in caso di esposizione prolungata al sole. 7. Se privi a casa di un climatizzatore, non utilizzare un ventilatore negli ambienti in cui si sosta, mantenendo le finestre aperte e le serrande abbassate nelle ore pi? calde o comunque chiudersi in casa in condizioni di scarsa ventilazione ambientale. 8. Non recarsi dal proprio medico di fiducia, se affetti da patologie croniche cardiovascolari, respiratorie, metaboliche, per ricalibrare il dosaggio dei farmaci assunti, particolarmente se si tratta di farmaci vasoattivi (antipertensivi) e/o diuretici. 9. Assumere, nelle ore diurne, alcolici e pasti abbondanti, e mettersi alla guida subito dopo aver mangiato. 10. Evitare di riposare quando si ?? stanchi. ??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Giugno 25, 2024

Autore

admin