

Sanità: operativo il piano caldo 2020, i 15 consigli per combattere la calura

di **Redazione**

14 Luglio 2020 - 12:29



Genova. Operativo per quest'estate 2020 il Piano caldo elaborato da Alisa con tutti i soggetti interessati alla tutela socio sanitaria. Il piano prevede azioni dedicate a prevenire e ridurre i potenziali rischi derivanti da ondate di calore, anche attraverso l'identificazione dei cittadini più fragili.

I criteri che hanno prodotto, anche per quest'anno, l'elenco di cittadini suscettibili agli effetti sulla salute delle ondate di calore sono: l'età (essere ultra-settantacinquenni), l'assunzione di particolari tipologie di farmaci, l'esenzione per patologie croniche, gli accessi al Pronto soccorso e i ricoveri ospedalieri relativi a una classe di patologie che segnalano particolare sensibilità ai periodi di caldo estivo.

In Liguria sono oltre 182.000 le persone che possono essere suscettibili alle ondate di calore, di cui 174.706 con rischio basso, 5.666 con rischio intermedio e 1.838 con rischio alto. In **Asl 3** le persone con rischio basso sono 78.964, 2.590 hanno rischio intermedio e 839 rischio alto, Asl 4 registra 16.507 persone con rischio basso, 493 a rischio intermedio e 133 a rischio alto.

Il dato delle persone a rischio è stato trasmesso alle direzioni territoriali delle Asl, ai medici di Medicina generale e ai pediatri che dispongono dell'elenco dei propri assistiti suscettibili tramite il portale regionale oltre che al Comune di Genova, con riferimento in

particolare ai residenti che rientrano nella classe di rischio alto: «Il Piano caldo, anche quest'anno, mira a individuare in maniera preventiva le situazioni di maggiore rischio e di bisogno delle persone più fragili, già messe a dura propria dall'emergenza Covid-19 - sottolinea Sonia Viale, vicepresidente e assessore alla Sanità di Regione Liguria. I medici di famiglia e le Asl territorialmente competenti avranno a disposizione l'elenco dettagliato dei propri pazienti più fragili per monitorarne i bisogni e le condizioni di salute, in stretta collaborazione con gli enti locali; sarà invece sempre il Diar emergenza-urgenza - conclude Viale - a stabilire le modalità di attivazione di eventuali Unità di crisi dedicate nei Pronto Soccorso della Liguria».

Nei prossimi giorni sarà disponibile sui siti delle Asl un banner dedicato con materiale informativo, insieme al link attraverso il quale poter consultare i **Bollettini del sistema di allerta per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute**, pubblicati dal ministero della salute, dal lunedì al venerdì (quando viene emessa la previsione per il fine settimana), a partire da metà maggio al mese di settembre 2020. I bollettini indicano il rischio di eventi avversi in presenza di determinate condizioni di pre-allerta (codice giallo) e di allerta (codice arancione e codice rosso) che potrebbero verificarsi nelle successive 72 ore: quando la combinazione tra temperatura, umidità e inquinamento ambientale supera per un periodo di tempo prolungato i limiti previsti, si verifica una situazione di potenziale pericolo per la salute dei soggetti maggiormente suscettibili.

I 15 consigli per combattere il caldo:

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate
2. Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all'aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l'utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate)
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità
5. Assumere liquidi con regolarità
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti
9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche
10. Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico

-
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso
 13. Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore
 14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura
 15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (ad esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche.