

EMERGENZA GRANDE CALDO 2017

A chi rivolgersi

Medico di Medicina Generale o Pediatra di Libera Scelta

Per assistenza, ma anche informazioni, consigli e segnalazioni, gli utenti possano rivolgersi in primis al **Medico di Medicina Generale** o **Pediatra di Libera Scelta**, che in caso di necessità potrà chiedere l'attivazione di protocolli di assistenza programmata domiciliare.

Centrale Operativa Territoriale

Un ulteriore riferimento è rappresentato dalla **Centrale Operativa Territoriale**:

tel. 0424 885999

dal lunedì al venerdì: ore 8.00 – 18.00

il sabato: ore 8.00 – 13.30

Guardia Medica

Nelle fasce orarie in cui queste non sono attive, gli utenti possono rivolgersi direttamente al **Servizio di Continuità Assistenziale (Guardia Medica)**

tel. 0424 888000

dal lunedì al venerdì ore 20.00 – 8.00

nei giorni prefestivi e festivi dalle ore 10 del sabato/prefestivo alle ore 8.00 del lunedì successivo.

Pronto Soccorso

Una particolare attenzione viene chiesta agli utenti nell'utilizzo corretto del **118**, che è riservato esclusivamente a **situazioni di reale emergenza**: è dunque opportuno telefonare al Servizio solo in caso di svenimento, emorragia, dolore toracico, caduta dall'alto, incidente stradale ed in tutti quei casi in cui potrebbe esserci pericolo di vita o comunque di gravi lesioni.

Servizio Sociale dell'Unione Montana Marosticense

Comuni di Marostica, Mason Vicentino, Molvena e Pianezze

Tel. 0424 479303

Approfondimento

I soggetti a rischio e i sintomi da riconoscere

Come noto, i soggetti maggiormente a rischio sono le persone anziane o comunque con patologie croniche invalidanti, ma anche bambini piccoli, persone con asma e altre malattie respiratorie, o comunque non autosufficienti o convalescenti. Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea: normalmente infatti il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni fisiche e ambientali, questo non è sufficiente. La patologia da calore si manifesta inizialmente con facile affaticabilità, mancanza d'appetito, insonnia, capogiri o svenimenti nella stazione eretta, crampi muscolari, palpitazioni.

In caso di aggravamento si manifesterà un aumento della temperatura corporea con cute calda, secca e arrossata, stato di agitazione confusionale e deterioramento cognitivo, mancanza di respiro e, in alcuni casi, anche nausea, vomito, mal di testa, ronzii alle orecchie e contrazione della diuresi.

Suggerimenti contro il caldo

È possibile ridurre o prevenire le condizioni di disagio o malessere fisico a causa del caldo nei giorni più afosi dell'estate seguendo alcuni suggerimenti utili. Innanzi tutto **evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00)** ed evitare le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono; sempre negli orari più caldi è sconsigliato anche praticare un'attività fisica intensa. Il consiglio è restare nella stanza più fresca della casa, bagnandosi spesso con acqua fresca, e aiutandosi - se disponibile - con un condizionatore e ventilatore, facendo per altro attenzione a non esagerare nel suo utilizzo. In alternativa sarà possibile frequentare luoghi pubblici climatizzati.

In ogni caso, una valida difesa dal caldo è rappresentata anche dall'**utilizzo di indumenti leggeri**, preferibilmente di colore chiaro e in fibre naturali (es. cotone e lino), riparandosi la testa con un cappello - anche questo leggero di colore chiaro - e usando occhiali da sole.

Soprattutto, **è importante bere liquidi**, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè; da evitare, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.

Anche all'alimentazione occorre prestare una particolare attenzione: **meglio privilegiare alimenti leggeri**, preferendo pasta e pesce alla carne, aumentando il consumo di frutta e verdura ed evitando cibi elaborati e piccanti. Attenzione anche alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici.

Per chi assume farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica. In generale, occorre prestare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenendoli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta: inoltre occorre riporre in frigo quei farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

Attenzione anche alle persone malate o comunque costrette a letto, per evitare che siano troppo coperte.

Infine alcune buone norme riguardano l'utilizzo dell'auto: se questa non è climatizzata è bene **evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde della giornata**; in ogni caso, non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste e non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.