

AZIENDA SANITARIA LOCALE RIETI

Via del Terminillo, 42 – 02100 RIETI - Tel. 0746.2781 – PEC: asl.rieti@pec.it
C.F. e P.I. 00821180577

Rieti, 11 giugno 2019

Agli Organi di Informazione

Comunicato Stampa

Estate sicura: come vincere il caldo. Dalla Asl di Rieti consigli utili alla popolazione per affrontare le ondate di calore

Il termine “ondata di calore” è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa e che persistono per diversi giorni. I rischi di effetti sulla salute dell'ondata di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata.

Da alcuni giorni è operativo il Piano per tutelare la popolazione più a rischio. La Direzione Aziendale della Asl di Rieti ricorda alla popolazione residente, con particolare riferimento ad anziani, malati cronici, persone non autosufficienti, persone che assumono regolarmente farmaci, neonati e bambini piccoli e persone, anche giovani, che svolgono lavori intensi all'aria aperta ed esercizio fisico, i comportamenti da adottare per ridurre al minimo gli effetti delle ondate di calore sulla salute. Innanzitutto è necessario consultare il medico di famiglia, in quanto è colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la quantità e il tipo dei farmaci assunti dai suoi assistiti, poiché il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci per la cura dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari. Durante la stagione estiva è opportuno effettuare più frequentemente il controllo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico per eventuali aggiustamenti della terapia. Nessuna iniziativa deve essere, infatti, assunta autonomamente circa l'eventuale sospensione, anche temporanea, di terapie farmacologiche già in atto.

In caso di bisogno, durante le ore notturne o nei giorni festivi, ci si può rivolgere al Servizio di continuità assistenziale (ex guardia medica) del territorio di residenza, chiamando il numero verde 800.19.99.10: il servizio è attivo dalle ore 20 fino alle ore 8 del giorno successivo, tutti i giorni feriali, mentre il sabato, domenica e/o altre festività dalle ore 10 del sabato o della giornata prefestiva fino alle ore 8 del lunedì o del primo giorno non festivo.

La Direzione Aziendale della Asl di Rieti consiglia, in caso di malore improvviso, di attivare il Servizio di Emergenza Sanitaria, chiamando il 118: in attesa dei soccorsi è necessario mantenere la persona in un luogo fresco e ventilato, cercare di raffreddare velocemente il corpo ventilandolo o utilizzando acqua fresca, far bere molti liquidi e non somministrare farmaci antipiretici.

Una serie di semplici abitudini e precauzioni adottate dalla popolazione – proseguono dalla Direzione Aziendale della Asl di Rieti - possono contribuire notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute: ad esempio, uscire di casa nelle ore meno calde della giornata, utilizzare un abbigliamento leggero e adeguato, rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro, ridurre la temperatura corporea, ridurre il livello di attività fisica, bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta, se si esce in macchina adottare alcune precauzioni, conservare correttamente i farmaci, adottare

precauzioni particolari in caso di persone a rischio, sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio.

La Direzione Aziendale della Asl di Rieti ricorda inoltre che il “Piano Operativo Regionale di Intervento per la Prevenzione degli effetti sulla salute delle ondate di calore”, attivato dalla Regione Lazio, con il coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale, a tutela degli anziani che rimangono soli nel periodo estivo e degli ospiti delle Residenze Sanitarie Assistenziali (RSA) sarà operativo dal 1 giugno 2019 al 15 settembre 2019. Informazioni di dettaglio sul Piano, direttamente sul sito dell’Azienda all’indirizzo www.asl.rieti.it all’interno della specifica sezione denominata “Estate sicura – come vincere il caldo”.

Saranno in funzione i “Sistemi di allarme città-specifici” attivati dal Ministero della Salute in molte città, tra le quali Rieti, per monitorare le condizioni meteo-climatiche, con l’obiettivo specifico di aiutare i cittadini a prevenire rischi per la salute legati alle temperature torride. I bollettini giornalieri di allarme sono direttamente consultabili sul portale istituzionale del Ministero della Salute – www.salute.gov.it/caldo - e sul sito del Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale del Lazio – www.deplazio.net.