

Cronaca  
29 Giugno 2021

## Ondate di calore, piano di intervento dell'Ausl. I consigli pratici

**Monitorate principalmente le persone anziane, allertate le case famiglia**



**29 Giugno 2021** Nel periodo estivo si intensificano gli interventi di protezione e sostegno delle persone in condizioni di fragilità, soprattutto anziane, in linea con quanto previsto dalla Regione Emilia Romagna. Per Ravenna il piano di intervento per mitigare l'impatto delle ondate di calore descrive le azioni attivate dai servizi distrettuali in collaborazione con i Comuni e in stretto raccordo con i medici di medicina generale, gli ospedali e le associazioni di volontariato.

La popolazione a rischio individuata riceverà telefonate periodiche effettuate da operatori/volontari formati che consentono anche di instaurare relazioni interpersonali seppur a distanza quando si rilevano situazioni di solitudine.

Sono previsti accessi al domicilio da parte del personale socio sanitario dei servizi domiciliari sociali o dell'infermiere del servizio infermieristico domiciliare, quando viene segnalato o si rileva un bisogno di cura della persona o un bisogno di tipo sanitario.

Allerta delle strutture residenziali e semiresidenziali per anziani e disabili, accreditate e private tra cui le Case Famiglia per l'applicazione di quanto previsto in materia di controllo della qualità e salubrità dell'aria indoor, della verifica del comfort ambientale, dell'adeguamento dei piani individuali di assistenza durante il periodo estivo e in occasione di ondate di caldo anomalo, ecc.

Consegna al domicilio degli anziani e dei disabili presi in carico dai servizi domiciliari sociali e/o sanitari di materiale informativo con consigli, raccomandazioni e informazioni sui corretti comportamenti da tenere nel periodo estivo e soprattutto al verificarsi di anomale ondate di calore. Invio per posta o tramite mail dello stesso materiale ai familiari di anziani e disabili che percepiscono l'assegno di cura

Distribuzione di locandine con le informazioni e le raccomandazioni per l'affissione nei cup, nelle Case della salute, negli ambulatori singoli dei medici di base, nelle portinerie degli ospedali, nelle farmacie pubbliche e private, negli sportelli sociali, nelle strutture residenziali per anziani e disabili ecc.

Attivazione di recapiti telefonici e indirizzi mail per la richiesta di informazioni/consigli sul caldo, per la richiesta di intervento, per la segnalazione di assistiti fragili:

RAVENNA: 0544-286657

[patrizia.costantini@auslromagna.it](mailto:patrizia.costantini@auslromagna.it)

[silvia.cantagalli@comune.ra.it](mailto:silvia.cantagalli@comune.ra.it)

FAENZA: 0546-601609; 0546-601166

[nucot.fa@auslromagna.it](mailto:nucot.fa@auslromagna.it)

[monica.badiali@auslromagna.it](mailto:monica.badiali@auslromagna.it)

LUGO: 0545-214605; 0545-38283/38288

[distretto.lu@auslromagna.it](mailto:distretto.lu@auslromagna.it)

[guerrinin@unione.labassaromagna.it](mailto:guerrinin@unione.labassaromagna.it)

### Consigli pratici

Tra le fasce di popolazione che maggiormente possono risentire delle ondate di caldo vi sono anziani e bambini. I **bambini**, ad esempio, hanno una superficie corporea maggiore a confronto del volume, rispetto agli adulti e hanno una temperatura di base più alta.

E' bene perciò che i genitori prestino la massima attenzione ai propri figli, poiché i bambini sudano meno degli adulti, e quando hanno caldo hanno più difficoltà a esprimerlo, specialmente se molto piccoli. Anche per loro è raccomandata un'idratazione adeguata, possibilmente con acqua e non con succhi di frutta o bibite gassate o contenenti caffeina, e non troppo fredda, e un abbigliamento adatto e con capi leggeri e di fibre naturali.

Per quanto riguarda gli **anziani**, anch'essi devono seguire una corretta alimentazione e idratazione, e in questo caso sono i figli o altri parenti più giovani a dover aumentare l'attenzione.

Certo vanno privilegiati i cibi leggeri, ma bisogna cercare di combattere la tendenza, che in alcuni anziani si presenta, di mangiare troppo poco quando arriva il caldo. Assai importante bere molto e spesso. Quanto all'aria condizionata, meglio non utilizzarla a temperature troppo basse. Particolare attenzione dovranno averla anche le persone cardiopatiche, diabetiche (specialmente se insulinodipendenti) e con problemi respiratori, nel seguire i suggerimenti legati al caldo.

### Come limitare il disagio

- Bere molto e spesso (fino a due litri d'acqua al giorno) anche quando non si ha sete.
- Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri.
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali.
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte.
- Fare bagni o docce con acqua tiepida.
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare.
- Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25/27 gradi, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna.
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/ farmaco o sole/farmaco.

Foto Ausl Romagna.it □