

Direzione Generale

Il direttore

Prot. 85813

FR\MC/cb

Bologna, 30 maggio 2005

Ai cittadini

OGGETTO: prevenzione danni alla salute da ondate di calore

Gentile cittadino,

i meteorologi prevedono, per quest'anno e per quelli a venire, periodi estivi caratterizzati da temperature elevate e da ondate improvvise di calore.

Questi fenomeni possono avere ricadute sulla salute delle persone, in particolare quelle anziane.

L'Amministrazione comunale e l'Azienda USL di Bologna, questa estate provvederanno ad informare i cittadini tramite comunicati e con un preavviso di 48 ore, del possibile arrivo di ondate di calore pericolose per la salute e metteranno a disposizione i propri servizi di assistenza, per fornire consigli e soccorso nelle situazioni di difficoltà.

I disturbi da ondate di calore sono da collegarsi, di norma, ad una diminuzione della pressione sanguigna (senso di debolezza, mal di testa, vertigini, annebbiamento della vista) e alla perdita di liquidi e sali (crampi muscolari, pelle secca e assenza di sudorazione) a cui si possono associare nausea, aumento del battito cardiaco, difficoltà di respiro, dolori toracici.

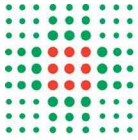
In presenza dei disturbi occorre contattare il medico curante. E' utile distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massaggiarle dalla caviglia verso la coscia. Si consiglia di appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda o una borsa di ghiaccio.

Per affrontare le ondate di calore occorre mettere in campo delle semplici precauzioni in grado di scongiurare, in molti casi, effetti negativi sulla salute.

In particolare è necessario:

- bere molto e spesso anche quando non si ha sete, evitando bibite gassate o contenenti zuccheri. Il corpo ha bisogno di grandi quantità di liquidi a temperatura ambiente;
- fare pasti leggeri e consumare più frutta e verdura, preferibilmente cruda;
- evitare alcol e caffè;
- uscire di casa nelle ore meno calde della giornata e limitare l'attività fisica all'aperto nelle ore più calde;
- indossare cappelli e indumenti leggeri e comodi fatti di fibre naturali, di colore chiaro;
- fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.

Se si fa assunzione continua di farmaci occorre consultare il medico curante per conoscere



eventuali controindicazioni.

Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali: eventualmente è opportuno richiedere la consegna a domicilio.

Anche in casa è opportuno assumere alcune precauzioni:

- usare tende per non fare entrare il sole;
- chiudere le finestre nelle ore più calde e lasciarle aperte durante la notte;
- limitare l'uso del forno che tende a riscaldare l'ambiente domestico;
- utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) nelle ore notturne;
- utilizzare climatizzatori fissando la temperatura ambiente con una differenza di non più di 6/7 gradi rispetto alla temperatura esterna;
- non usare ventilatori per fare circolare l'aria indirizzati direttamente sul corpo.

Se si trovasse in una situazione di difficoltà o comunque per informazioni può contattare i seguenti numeri utili:

Comune ufficio Tel. 051/655.56.39

Distretto Sanitario: Tel. 051/62.24.111 oppure 051/622.24.209

Cordiali saluti.

*Il Direttore Generale
dell'Ausl di Bologna
Franco ~~Ribaldi~~*

Responsabile del Procedimento:

Documento3