

UN SISTEMA DI PREVENZIONE

I Comuni e l'Azienda USL, in collaborazione con la Protezione Civile, l'ARPA e la rete delle strutture socio-assistenziali, sanitarie pubbliche e private attiveranno nel prossimo periodo estivo un sistema teso a prevenire i rischi sanitari per la popolazione.

Il progetto prevede l'informazione alla popolazione sui rischi per la salute e sui comportamenti preventivi; la formazione per gli operatori di assistenza; forme di sostegno socio sanitarie; la gestione del sistema di allerta.

Il Dipartimento di Sanità Pubblica attiverà i comuni, il pronto soccorso, gli ospedali, le case di cura e le strutture di assistenza per gli anziani, i distretti, i medici e pediatri di famiglia e gli operatori dell'assistenza domiciliare.

I cittadini possono acquisire maggiori informazioni, presso: il proprio comune, il distretto sanitario o il medico curante.

E' possibile, inoltre, rivolgersi ai seguenti numeri:

Numero Verde Regionale

Tel. 800.033.033

Distretto sanitario di Bologna

Tel. 051-542974 - 051-2869265

Distretto sanitario di Casalecchio di Reno

Tel. 051-596813 - 051-596910

Distretto sanitario di San Lazzaro di Savena

Tel. 051-6224111 - 051-6224209

Distretto sanitario di Porretta Terme

Tel. 0534-20918

Distretto sanitario Pianura Est

Tel. 051-6662618 - 051-6662606

Distretto sanitario Pianura Ovest

Tel. 051-6813004

Dipartimento di Sanità Pubblica - Azienda USL di Bologna

Tel. 051-6224164

Progetto grafico e impaginazione:

Rosa Domina - Enrico Palmisano - Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL Bologna

Le immagini sono state tratte da opere dell'artista: Antonio RAVELLI (Bergantino - RO)

Paesello Assolato - in copertina; Case Volanti-Lungo il Viaggio - interno



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



ONDATE DI CALDO E SALUTE

consigli utili
per limitare i danni

ONDATE DI CALDO

I meteorologi prevedono per i prossimi anni, periodi estivi caratterizzati da temperature elevate e da ondate improvvise di calore. Questi fenomeni possono avere ricadute sulla nostra salute.

CHI DEVE USARE PARTICOLARI ATTENZIONI

- ◆ I bambini piccoli
- ◆ Gli anziani con malattie croniche, in particolare i diabetici e le persone con difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio o con problemi tiroidei
- ◆ Le persone non autosufficienti
- ◆ Le persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore

COME DIFENDERSI

COMPORAMENTI INDIVIDUALI

- ◆ Bere molto e spesso anche in assenza di stimolo della 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, di colori chiari e fibre naturali
- ◆ Fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea

PRECAUZIONI IN CASA

- ◆ 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 la casa e 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° rispetto alla temperatura esterna

COSA FARE SE CI SI TROVA IN DIFFICOLTA'

Se si presentano disturbi continuativi e non abituali quali:

- ◆ Senso di debolezza
- ◆ Vertigini
- ◆ Annebbiamento della vista
- ◆ Crampi muscolari
- ◆ Pelle secca e assenza di sudorazione
- ◆ Nausea
- ◆ Difficoltà di respirazione
- ◆ Aumento del battito cardiaco
- ◆ Mal di testa

è opportuno contattare il medico curante

È BENE

- ◆ Distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massaggiarle dalle caviglie verso le cosce
- ◆ Appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda o una borsa di ghiaccio