



Città di Eraclea

Provincia di Venezia

Ufficio Servizi Sociali

“ALLARME CLIMATICO”

Regione Veneto – Estate 2010

PREVENZIONE DELLA MORTALITA' DA ELEVATE TEMPERATURE NELLA POPOLAZIONE ANZIANA

L'ondata di caldo degli ultimi anni ha confermato che risulta a rischio la popolazione al di sopra dei 75 anni o oltre i 65 anni con patologie croniche invalidanti. Il rischio aumenta in relazione anche alla condizione di solitudine familiare o di “fragilità”, alla tipologia di abitazione ed al luogo di residenza ed ovviamente all'assenza di impianti di refrigerazione o climatizzazione.

PRECAUZIONI A TUTELA DELL'ANZIANO:

- EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE DELLA GIORNATA (tra le ore 12.00 e le 17.00);
- RENDERE IL PIU' FRESCO POSSIBILE L'AMBIENTE IN CUI SI VIVE (ma usare con moderazione e attenzione i condizionatori ed i ventilatori e coprirsi quando di passa da un ambiente caldo ad uno fresco);
- BERE MOLTO (almeno 2 litri di acqua) ANCHE SE NON SE NE SENTE IL BISOGNO, EVITARE LE BIBITE GASSATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDDE;
- LIMITARE I CAFFE' E LE BEVANDE ALCOLICHE, CHE AUMENTANO LA SUDORAZIONE E LA SENSAZIONE DI CALDO;
- PREFERIRE PASTI LEGGERI, FACILI DA DIGERIRE, NON GRASSI, PREFERENDO LA PASTA, FRUTTA E VERDURA ED EVITANDO CARNI ED INSACCATI;
- VESTIRSI CON INDUMENTI LEGGERI, DI COLORE CHIARO, DI FIBRE NATURALI COME COTONE E LINO; USARE UN COPRICAPO QUANDO SI ESCE, SOPRATTUTTO NELLE ORE IN CUI IL SOLE E' PIU' ALTO;
- RECARSÌ PRESSO STRUTTURE CLIMATIZZATE (CENTRI RICREATIVI PER ANZIANI ...);
- NON INTERROMPERE O MODIFICARE MAI DI PROPRIA INIZIATIVA SENZA AVER CONSULTATO IL PROPRIO MEDICO UNA CURA CHE SI STA FACENDO;
- SE POSSIBILE, FARE FREQUENTI DOCCE NON CALDE SENZA ASCIUGARSI.
- NON FARE ATTIVITA' FISICA NELLE ORE CALDE
- NON SOSTARE AL SOLE.

Il personale dei Servizi Sociali e delle Aziende ULSS in caso di bisogno, controllerà la situazione delle persone più esposte ai rischi del caldo **MA VI RACCOMANDIAMO DI FARE ATTENZIONE ALLE TRUFFE: NON APRITE LA PORTA A CHIUNQUE SI PRESENTI A CASA VOSTRA.**