

Ufficio comunicazione-stampa

ASL3, NUMERI DEDICATI E CONSIGLI UTILI PER AFFRONTARE L'EMERGENZA CALDO

Temperature al di sopra della media stagionale, con punte fino a 38/40 gradi in Sicilia: questo il quadro d'allerta delineato dalla Protezione civile, che imporrà fin da oggi di prendere le giuste precauzioni contro il "nemico" afa. Come ogni anno l'Asl3 di Catania, diretta da **Antonio Scavone**, offre un valido supporto ai suoi cittadini - soprattutto alle fasce più deboli come anziani, bambini e malati, particolarmente sensibili alle alte temperature - riproponendo l'opuscolo "E...state in salute", un progetto curato dal Disaster manager Asl3 **Giuseppe Spampinato**, con il coordinamento del direttore sanitario Asl3 **Annunziata Sciacca**.

«Il caldo non si può evitare, ma si può imparare a prevenirne le conseguenze - afferma il direttore generale Antonio Scavone - adottando un corretto stile di vita e seguendo alcuni utili consigli che forniamo come ogni anno nel nostro opuscolo: non solo informazioni pratiche su come vestire, cosa mangiare, cosa evitare, ma anche indicazioni utili sugli alimenti da preferire per il rapporto calorie/liquidi e sui controlli medici da effettuare, dato che il forte caldo può anche potenziare l'effetto di alcuni farmaci utilizzati per l'ipertensione arteriosa e le malattie cardiovascolari».

"E...state in salute" nei prossimi giorni sarà consultabile in formato digitale sul sito ufficiale dell'Asl3 di Catania all'indirizzo www.ausl3.ct.it e linkabile dai siti dei comuni e della prefettura: da ormai cinque anni l'opuscolo rientra nel progetto "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione", avviato dal Dipartimento nazionale di Protezione civile in collaborazione con le strutture dell'Asl3 e che dal 2004 insieme ad altre città italiane vede Catania come sede operativa del progetto. Per evitare il sorgere di situazioni di emergenza causate dalle temperature elevate l'Asl3 ha inoltre predisposto un piano specifico d'intervento, il Piano di Sorveglianza attiva nei confronti dei pazienti anziani inseriti nell'assistenza domiciliare integrata, che prevede il censimento dei soggetti fragili con l'istituzione dell' "Anagrafe della fragilità", informazioni sulle elementari misure di prevenzione, periodo di "allerta programmato" per mantenere un attento controllo sanitario e un piano di predisposizione di dirette attività ospedaliere e territoriali.

«L'opuscolo contiene alcune semplici regole come ad esempio evitare di uscire tra le 11 e le 18, bere acqua in abbondanza, non assumere integratori salini senza aver consultato il medico curante, non bere alcolici. Grazie a una lettura semplice ma completa - conclude Scavone - le informazioni necessarie per riconoscere le situazioni di rischio e per associare i sintomi dei malesseri alle misure di soccorso saranno alla portata di tutti con un semplice "click", evitando il luogo comune del "soccorso fai da te". Con questa campagna di comunicazione sociale ancora una volta l'Azienda va incontro alla gente».

A tal proposito l'opuscolo è fornito di un decalogo esaustivo e di un elenco con i numeri utili da contattare in caso di emergenza - Ufficio del Disaster manager, dott. Giuseppe Spampinato presso il Presidio Ospedaliero di Acireale direzione sanitaria 095.7677000 e presso l'U.O. Cads 095.326220 e Unità Punti salute distrettuali - che permetteranno ai cittadini di vivere una vera e propria estate in salute. Per l'emergenza caldo, oltre al medico di medicina generale, primo interlocutore in caso di necessità, è possibile inoltre rivolgersi alla Struttura operativa presso l'unità operativa anziani e Assistenza domiciliare integrata (via Ventimiglia 166, Catania - tel. 095/2545745-4-2, fax 095/2545741) o ai numeri verdi dell'Urp 800279761-800274360 per eventuali altre informazioni.

Ufficio comunicazione-stampa

SERVIZIO ANZIANI E ADI

UNITA' VALUTATIVE GERIATRICHE

- U.O. UVG di Catania 095.2545745-4-2
- ACIRELAE 095.7677874-66
- GRAVINA 095.7502639
- BRONTE 095.7746422-11-12
- GIARRE 095.7782653-5-6
- ADRANO 095.7716307
- PATERNO' 095.7975315-145
- PALAGONIA 095.7943400
- CALTAGIRONE 0933.353023-48

II DECALOGO DELL'ASL3 PER L'EMERGENZA CALDO

(dall'opuscolo "E...state in salute")

1. Usare con moderazione il ventilatore o il climatizzatore, e comunque evitare sempre l'esposizione al flusso d'aria diretto e i continui passaggi dagli ambienti freschi a quelli caldi.
2. Bere molti liquidi (almeno due litri di acqua al giorno). È consigliabile bere anche se non se ne sente il bisogno, privilegiando l'acqua del rubinetto che ha le caratteristiche chimico-fisiche ideali per reintegrare in modo adeguato gli elettroliti persi con il sudore. Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono ad aggravare la disidratazione. Nella stagione estiva, va limitata l'assunzione di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere consigliata dal medico curante).
3. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca. Evitare cibi pesanti e ipercalorici come fritti, carni grasse etc.
4. Uscire nelle ore meno calde della giornata: fino alle 11 del mattino e dalle 18 di sera.
5. Vestire con capi di lino o cotone, ripararsi la testa con un cappellino chiaro ed esporsi al sole evitando le ore centrali della giornata, e solo dopo un'adeguata protezione della pelle, per evitare ustioni ed arrossamenti. Evitare di indossare abiti di fibre sintetiche, in quanto queste

Ufficio comunicazione-stampa

ostacolano la traspirazione e inoltre, soprattutto nei soggetti allergici, possono favorire irritazioni della cute, provocando arrossamenti e fastidiosi pruriti.

6. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con molta cautela, per evitare il peggioramento della dermatite diabetica o ustioni serie a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore.
7. Effettuare docce e bagni in abbondanza. Risultano particolarmente efficaci e di sollievo per gli anziani le spugnature di acqua fresca.
8. Ricordarsi che il caldo può potenziare l'effetto di alcuni farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari.

Durante la stagione calda è opportuno, quindi, effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci). I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente suscettibili agli effetti negativi del caldo e possono manifestare episodi di ipotensione arteriosa (diminuzione della pressione arteriosa) nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. Pertanto è meglio evitare il brusco passaggio dalla posizione orizzontale a quella verticale, che potrebbe causare anche perdita di coscienza (sincope). Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, è necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie (esempio: seduti al bordo del letto per alcuni minuti) prima di alzarsi in piedi.

Deve essere sempre il medico curante a guidare l'utilizzo dei farmaci ed ogni decisione sulla terapia deve essere presa sempre dal medico curante alla luce di ogni singola situazione clinica. Non bisogna mai dimenticare che ogni paziente costituisce un caso a se stante e non esistono raccomandazioni o prescrizioni valide uguali per tutti indistintamente.

9. Considerare come importanti campanelli di allarme, che possano far pensare ad un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana, la riduzione di alcune attività quotidiane, come: spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi. La riduzione di una o più di queste funzioni in una persona anziana può significare un peggioramento dello stato di salute ed è consigliabile per questo segnalarla al medico curante, per un eventuale controllo delle condizioni cliniche.
10. Se la persona lamenta un malore improvviso, o in presenza di qualsiasi altra situazione che può far temere un serio pericolo per la sua vita, occorre attivare immediatamente il servizio di emergenza sanitaria, chiamando il 118 da qualsiasi telefono, anche cellulare, senza fare il prefisso. In attesa dell'arrivo dei soccorsi togliere i vestiti alla persona che si sente male, portarla in un luogo fresco e ventilato, fare spugnature di acqua e mettere una borsa di ghiaccio sulla testa, nel tentativo di abbassare la temperatura corporea.