

COMUNICATO n. 2050 del 01/07/2022

Cosa fare per vivere bene nella stagione estiva. Segnana: "Precauzioni per tutelare chi vive situazioni di fragilità"

Anziani e persone vulnerabili, consigli per vincere il caldo

Un decalogo con i comportamenti corretti per prevenire i problemi di salute dovuti al caldo, a chi rivolgersi in caso di necessità, quali misure adottare in situazioni di emergenza: ogni estate l'eccessivo caldo-umido pone i soggetti a rischio, come le persone anziane o i più fragili, in possibili situazioni di disagio socio-sanitario; per questo, come spiega l'assessore alla salute, politiche sociali, disabilità e famiglia Stefania Segnana: "Nelle scorse settimane abbiamo inviato ad Azienda Sanitaria, Upipa, servizi socio-assistenziali dei Comuni di Trento e Rovereto e delle Comunità di Valle e al Dipartimento di Protezione civile una lettera per mettere a conoscenza la popolazione, specialmente gli anziani, sulle misure di prevenzione per affrontare il grande caldo. Si tratta di indicazioni che ogni anno vengono aggiornate e diffuse il più possibile, così da tutelare chi vive situazioni di fragilità o vulnerabilità, per motivi di età, ma anche per la presenza di malattie croniche o invalidanti, o per motivi economici e sociali, aggravati da condizioni di solitudine. La pandemia purtroppo ha amplificato alcune situazioni e aumentato il numero di persone che hanno bisogno di aiuto: per intervenire in modo tempestivo facciamo affidamento in particolare al ruolo dei medici di medicina generale e degli operatori sociali, di norma a conoscenza dei casi più a rischio".

Cosa fare contro il caldo:

- Bere molta acqua (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non si ha sete;
- fare pasti leggeri, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre e minestrone non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e i formaggi. Anche il gelato è concesso, ma quello alla frutta;
- se viene fame tra un pasto e l'altro, mangiare frutta, ricca di acqua e sali minerali;
- ridurre l'attività fisica;
- fare attenzione ai condizionatori: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore;
- nelle abitazioni, oscurare le finestre orientate verso il sole nelle ore diurne e tenerle aperte durante la notte;
- sono di aiuto bagni, docce e, se la persona è immobilizzata a letto o in carrozzina, spugnature;
- fare attenzione all'abbigliamento (la persona anziana in genere ha la tendenza a "coprirsi" troppo): preferire vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino;
- coprirsi il capo all'esterno e usare gli occhiali da sole.

Oltre a questi comportamenti basilari è necessario tenere a mente cosa non fare (non esporsi al calore, evitare bevande ghiacciate e cibi fritti o piccanti ad esempio) e fare attenzione ai sintomi della disidratazione

e dei colpi di calore.

In caso di necessità viene raccomandato di rivolgersi al medico di base o a un suo sostituto o al servizio di continuità assistenziale, pubblico e gratuito, attivo ogni sera dalle 20.00 alle 8.00 del mattino seguente, i sabati, le domeniche e i prefestivi dopo le ore 10.00. Il numero telefonico del Servizio di guardia medica/continuità assistenziale è il **116117**.

In allegato: Consigli e raccomandazioni

Intervista all'assessore Segnana

<https://www.youtube.com/watch?v=JgRGW9MM5PI>

Conferenza stampa di Giunta a Madruzzo, interviste e immagini

<https://wetransfer.com/downloads/bcb6d148647678bf2b46780843f75f4620220701101649/ba0e7596965a485>

(sil.me)