

Sistema Socio Sanitario

Regione
Lombardia

ATS Bergamo

Grande caldo: come difendersi

***Il piano anti-malore di ATS Bergamo per affrontare
senza rischi le bollenti temperature estive***

Bergamo, 4 luglio 2017 – Le settimane di giugno e luglio 2017 sono le più calde degli ultimi 15 anni, con temperature che salgono fino a 37-38 gradi. **Ats Bergamo** spiega i comportamenti adeguati per proteggersi dal caldo torrido, in caso di attività fisica e sul luogo di lavoro.

I FATTORI - La stagione estiva determina l'innalzamento della temperatura ambientale, con **ondate di calore** che, alterando l'equilibrio dell'organismo. Nonostante i soggetti più a rischio siano solitamente gli anziani e i bambini, è importante che tutta la popolazione adotti **stili di vita adeguati**.

INFORMAZIONE – È importante poter conoscere anticipatamente quando sono previste ondate di calore consultando il bollettino **Humidex** <http://www2.arpalombardia.it/siti/arpalombardia/meteo/previsionimeteo/humidex/Pagine/Humidex.aspx> che viene trasmesso quotidianamente da ARPA Lombardia all'Agenda di Tutela della Salute di Bergamo che, in caso di emergenza, invia tempestivamente istruzioni pratiche alle diverse istituzioni territoriali con l'obiettivo di **pianificare e attivare piani di emergenza, rivolti soprattutto a soggetti fragili**. Inoltre, Ats Bergamo ha attivato un **sistema di allerta** al fine di gestire il recepimento e la trasmissione delle informazioni sulle previsioni meteorologiche e i messaggi di allarme ed emergenza «ondate di calore». Attività a cui si aggiunge il servizio di informazioni telefoniche fornite a tutta la cittadinanza con il **numero verde 800/844999 (attivo sino al 31 agosto dal lunedì al venerdì dalle ore 10,00 alle 12,30 e dalle 13,30 alle 16,00)**.

«Diventa fondamentale – sottolinea il **dottor Pietro Imbrogno, direttore dell'area Igiene e Sanità pubblica, Salute Ambiente di Ats Bergamo** - imparare a prevenire le situazioni di potenziale pericolo che possono aumentare non solo in rapporto alle caratteristiche biologiche dei singoli, ma anche in base alle condizioni atmosferiche come temperatura, umidità, ventilazione, inquinamento. Semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive determinate dalle ondate di calore e da inquinamento da ozono. Inoltre, l'individuazione preventiva dei cittadini a rischio medio-alto consente di gestire al meglio fenomeni di emergenza, valutando eventuali ricoveri di sollievo o servizi a domicilio sostituitivi».

Sul portale di Ats Bergamo, al link <http://www.ats-bg.it/servizi/menu/dinamica.aspx?ID=23608&bo=true>, è consultabile un'apposita sezione con **collegamenti, informazioni e approfondimenti utili** da cui scaricare l'opuscolo «Solo il bello del caldo».

CONSIGLI PRATICI

- **Non uscire di casa nelle ore più calde della giornata**, soprattutto dalle ore 11.00 alle 18.00. Qualora si dovesse uscire nelle ore più calde, non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro, gli occhi con occhiali da sole, la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo;
- **Indossare un abbigliamento adeguato**, preferibilmente di fibre naturali e leggere che permettano la traspirazione della cute;
- **Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**;
- **Fare bagni, docce, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca** per ridurre la temperatura corporea;
- **Ridurre il livello di attività fisica all'aperto nelle ore più calde della giornata** (soprattutto se le concentrazioni di ozono sono elevate);
- **Bere almeno 2 litri di acqua al giorno** con regolarità e alimentarsi in maniera corretta, prediligendo cibi leggeri e con alto contenuto di acqua quali frutta e verdura (salvo diversa indicazione del medico curante);
- **Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina**: finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione prima di iniziare un viaggio, arieggiando l'abitacolo prima di entrarvi se l'auto è rimasta esposta al sole;
- Quando si **parcheggia** l'auto non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone (soprattutto neonati e bambini) o animali nell'abitacolo;
- **Conservare correttamente i farmaci**, leggendo le indicazioni riportate sulle confezioni;
- Alle persone anziane o con patologie croniche, si consiglia di **consultare il proprio medico** per adottare le adeguate precauzioni.

CALDO E ATTIVITA' FISICA - È bene, inoltre, prestare attenzione all'attività sportiva. Per quanto svolgere un'attività fisica porti notevoli benefici alla salute generale delle persone, in caso di caldo torrido, potrebbe causare problemi all'organismo. All'atleta amatoriale si consiglia di **fare sport nelle ore meno calde della giornata**, alla mattina presto o di sera.

«Durante l'esercizio fisico, il lavoro muscolare produce energia, parte della quale deve essere dissipata sotto forma di calore. Se non fossero presenti i meccanismi termoregolatori che consentono la dispersione di calore, durante l'esercizio fisico la temperatura corporea aumenterebbe di 1 grado ogni 5 minuti di attività. La forma più importante di dispersione del calore, è quella che avviene attraverso la

sudorazione e le successive fasi di evaporazione. In situazioni con temperature elevate, però – precisa il dott. **Imbrogno** - si riduce l'efficacia dei vari meccanismi di termoregolazione corporea. L'unico meccanismo che rimane vantaggioso è quello della evaporazione del sudore, ma esso è fortemente influenzato dall'umidità ambientale, in quanto se l'umidità è elevata, l'aria già carica di particelle d'acqua tende a non riceverne altre».

L'OZONO - Uno dei principali imputati per le sofferenze provocate dalle alte temperature è l'ozono. Può, infatti, provocare irritazione delle vie aeree (trachea, bronchi, ecc.), maggiore possibilità di sviluppare allergie e infezioni respiratorie, nonché difficoltà a respirare.

In estate, l'ozono al suolo raggiunge livelli maggiori a causa di un irraggiamento solare più elevato, di condizioni di alta pressione, assenza di venti e quindi stagnazione dell'aria negli strati bassi dell'atmosfera. ARPA Lombardia, per questo, ha avviato uno specifico **piano d'azione per l'ozono ai sensi dell'art. 10 comma 1 del d.lgs n. 155 / 2010** con precise indicazioni rispetto alle azioni preventive da attuare per ridurre l'inquinamento o l'esposizione all'inquinamento da ozono. Molto importante, infatti, sarebbe poter **limitare l'emissione di ossidi di azoto nei processi di combustione a temperatura elevata**, come nei motori dei veicoli e nei processi industriali. Ma anche il singolo cittadino può concorrere alla limitazione della formazione di ozono:

- **riducendo l'uso degli autoveicoli privati**, soprattutto se diesel;
- **utilizzando in modo condiviso l'automobile**, per diminuirne i chilometri totali percorsi e quindi le relative emissioni;
- **usando una guida non aggressiva**, con velocità compresa tra i 70 km/h e i 90 km/h in ambito extraurbano e in autostrada;

Per un rapporto dettagliato su come ridurre le emissioni da Ozono si rimanda all'inventario regionale delle emissioni in Lombardia basato sul database **INEMAR** e consultabile alla pagina <http://www.inemar.eu/>.

RISCHIO ESPOSIZIONE A TEMPERATURE SEVERE NEI LAVORI ALL'APERTO - Regione Lombardia ha formulato, come ogni anno, le indicazioni per la gestione di emergenze in caso di elevate temperature ambientali, rivolte anche alle attività lavorative a intensa attività fisica all'aperto. Ats Bergamo ha sviluppato un apposito piano individuando le misure preventive rivolte al target di popolazione più a rischio, reperibile sul sito web al seguente link: http://www.ats-bg.it/servizi/notizie/notizie_fase02.aspx?ID=13408

E' molto importante verificare le previsioni e le condizioni meteorologiche, al fine di valutare il rischio, tenendo presente che il rischio è sempre più elevato quando il fisico non ha avuto il tempo di acclimatarsi al caldo; l'acclimatamento completo richiede dagli 8 ai 12 giorni e scompare dopo 8 giorni.

CALDO E ACQUA: 10 CONSIGLI PER EVITARE LO SPRECO

Un decalogo di buone pratiche per evitare di sprecare inutilmente una risorsa sempre più rara e preziosa

1. **Quando ti lavi i denti usa un bicchiere**, ma soprattutto apri il rubinetto esclusivamente per bagnare e sciacquare lo spazzolino: consumerai solo 2 litri d'acqua. Non lasciare scorrere l'acqua, ne consumeresti almeno 9 litri.
2. **Chiudi il rubinetto quando ti insaponi**. Non aprire completamente il rubinetto quando lavi le mani: basta un filo d'acqua. In questo modo consumerà solo 4 litri d'acqua.
3. **Installa gli aeratori ai rubinetti**. Si tratta di dispositivi che riducono della metà il flusso dell'acqua. Incredibilmente, sebbene il flusso sia ridotto, il getto sembrerà più forte poiché l'aria viene mescolata con l'acqua in uscita. Si potranno ridurre fino a oltre 1.000 litri al mese i consumi di una famiglia composta da 4 persone. Un aeratore a basso flusso costa poco (circa 3 – 4 euro) e si può trovare in qualsiasi negozio di ferramenta o materiale idraulico.
4. **Non stare sotto la doccia a lungo** e non riempire troppo la vasca da bagno. Per la doccia si consumano in media 30-50 litri, mentre per il bagno quasi 150 litri. Nella doccia sarebbe opportuno installare un aeratore.
5. **Attenzione ai rubinetti che gocciolano**: falli riparare subito, altrimenti sprecherai 5 litri di acqua al giorno.
6. **Non lavare la frutta sotto l'acqua corrente**: basta riempire una bacinella per lavare la frutta. Non aprire a lungo il rubinetto per avere l'acqua più fresca: basta tenere due bottiglie in frigorifero.
7. **I piatti e le stoviglie possono essere lavati riempiendo un catino**: si consumeranno solo circa 20 litri d'acqua, risparmiando 90 litri. Ricordati che anche l'acqua di cottura della pasta va benissimo per lavare i piatti.
8. **Fai funzionare gli elettrodomestici, lavatrice e lavastoviglie, solo a pieno carico**, scegli il programma "economico"; non usare il prelavaggio per i programmi a 90° C e ricorda: la lavatrice impiega da 90 a 160 litri per ogni ciclo di lavaggio.
9. **Se hai un giardino ricorda che in estate è bene irrigare le piante al mattino presto o di sera**: così eviti che l'acqua evapori prima di raggiungere le radici. I fiori vanno bagnati con gli innaffiatori e non con il tubo di gomma. Per arbusti e piante si possono utilizzare gli impianti a doccia: si immettono piccole quantità d'acqua, ma con ritmo costante. Evita di innaffiare oltre misura, ma solo quando ce n'è bisogno. Lascia le foglie tagliate sul terreno, in modo da prevenire, nei periodi di siccità, l'inaridimento del prato. Questo accorgimento diminuirà l'impiego di acqua per irrigarlo.
10. **È meglio lavare le automobili in una stazione self-service**, perché si risparmia molta acqua. Lavandola con un tubo di gomma si consumano più di 400 litri.