



# Comune di GRASSANO

*Assessorato alle Politiche Sociali*

*PROGETTO*

*“NONNESTATE”*

*“UNA RETE DI ASCOLTO*

*PER I NOSTRI NONNI”*

La stagione calda è critica soprattutto per gli anziani

**“SENTIAMOCI TUTTI COINVOLTI  
NON LASCIAMOCI SOLI”**

**Il Comune è presente** dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e il martedì e giovedì dalle ore 16:00 alle ore 18:00 con:

- La Polizia Municipale      **320/4309811 -0835/527833-16**
- L'Ufficio Sociale:            **0835/527834**

**In caso di emergenza sanitaria:**

si può chiamare il

**118**

il proprio medico di famiglia:

- Dott. Calciano                    **0835/722305**
- Dott. Caruso                        **0835/527395**
- Dott.ssa D'Amico                **0835/721587**
- Dott. Peduzzi                      **0835/722185**
- Dott. Sanseverino                **0835/721678**

**Nelle ore notturne**, nei giorni prefestivi dalle ore 10:00, e nei giorni festivi, chiamare la Guardia Medica **0835/524455**

# *Piano di sorveglianza e risposta agli effetti sulla salute umana delle ondate di calore anomalo*

*Emergenza Caldo 2010*



## **IL PROGETTO**

### **Obiettivi:**

- Prevenire gli effetti delle alte temperature estive e tutelare la salute della popolazione anziana e fragile attraverso il monitoraggio delle situazioni segnate “a rischio”.
- Favorire comportamenti corretti in presenza di fattori di rischio attraverso i consigli indicati nella scheda “Strategie Anticaldo” inclusa nel presente opuscolo informativo.
- Informare i cittadini a mezzo pubblicazione, sul display luminoso a testo scorrevole gestito dall’Ass. FIDAS Grassano ubicato in Piazza della Libertà, di “consigli utili per fronteggiare le ondate di calore anomalo” correlati all’innalzamento delle temperature sul medesimo evidenziate.

## **I SOGGETTI INTERESSATI**

Il progetto è rivolto prevalentemente alle persone a rischio, con età superiore a 65 anni, che si trovino in una o più delle condizioni sotto elencate:

- Soggetti con polipatologie croniche (cardiaca, polmonare, mentale, motoria, diabete, ecc.).
- Chi vive solo.
- In un’abitazione piccola e/o priva di condizionamento d’aria.
- Con un basso livello socio-economico.



### **Il Caldo Diventa Pericoloso se....**

- La temperatura esterna supera i 32 – 35 gradi;
- Il valore di umidità relativa sale eccessivamente;
- La temperatura in casa è superiore a quella esterna (ambienti poco ventilati, tetti e solai).

## I rischi Frequenti

### CALORE ECCESSIVO

Può causare edemi da calore, caratterizzati da senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori

- **COSA FARE:** non indossare abiti e scarpe strette, sdraiatevi tenendo le gambe sollevate e dormite con un cuscini sotto i piedi; se siete in viaggio fate frequenti soste e al mare comminate nell'acqua.
- **COSA NON FARE:** non bevete alcolici.

### COLPO DI SOLE

Comporta rossore al viso, mal di testa, nausea, vertigini, febbre, possibile fastidio alla luce e malessere generale.



- **COSA FARE :** chiedete assistenza medica e nel frattempo fate impacchi con acqua fresca, bevete acqua con aggiunta di sali minerali, distendetevi in un luogo fresco con le gambe sollevate.
- **COSA NON FARE :** non provocate dei raffreddamenti troppo rapidi, non bevete alcolici.

### COLPO DI CALORE

Può causare febbre, aumento della frequenza cardiaca (tachicardia) e della frequenza respiratoria (tachipnea). Il soggetto può subire uno shock e perdere coscienza.

- **COSA FARE:** chiedete assistenza medica, nel frattempo sdraiatevi in un luogo fresco con le gambe sollevate (se pallidi) o in posizione semiseduta (se rossi in viso), raffreddate il corpo con acqua avvolgendolo con panni umidi o utilizzate ghiaccio per polsi e caviglie.
- **COSA NON FARE:** non bevete alcolici; non fate bere alcuna bevanda se il soggetto ha perso conoscenza.

### SPOSSATEZZA DA CALORE

Porta ad un aumento della frequenza respiratoria, ad una diminuzione della pressione arteriosa, cute fredda, pallida e umida, nausea e mal di testa.

- **COSA FARE:** chiedete assistenza medica.
- **COSA NON FARE :** non bevete alcolici.



## ***Strategie Anticaldo***

*Come prevenire ed affrontare i problemi del caldo*

### ***Consigli alimentari per vincere il caldo***

Bere molta acqua, almeno due litri al giorno;



Moderare l'assunzione di succhi di frutta ricchi di calorie;

Limitare le bevande gasate;



Fare attenzione alle bevande ghiacciate;

Evitare le bevande alcoliche;



Limitare l'assunzione di caffè;

Consumare molta frutta e verdura;

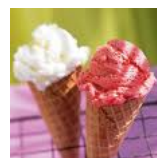


Fare pasti leggeri, preferendo la pasta ed il pesce alla carne;



Evitare cibi elaborati e piccanti;

Si ai gelati, ma preferire quelli al gusto di frutta.





## ***Consigli Utili***

- Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 17:00).
- Per chi si reca in campagna, andare al mattino presto, non esporsi al sole nelle ore calde (10:00 – 18:00). Rientrare o per le 10:00 o dopo le 18:00.
- Aprite le finestre al mattino abbassando le tapparelle e accostando le imposte.
- Rinfrescate più volte il luogo in cui soggiornate.
- Bere acqua ed evitare alcolici.
- Copriteli quando passate da un ambiente caldo ad uno con aria condizionata.
- Abbassate la temperatura del corpo facendo bagni e docce frequenti.
- Se uscite, indossate un cappello e degli occhiali da sole; in automobile accendete il condizionatore e usate le tendine parasole, soprattutto nelle ore più calde.
- Vestitevi con abiti chiari, non aderenti, di fibre naturali (lino e cotone); evitate le fibre sintetiche che possono provocare irritazione e arrossamenti.
- In caso di mal di testa, provocato da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca per diminuire la temperatura corporea.
- Consultare il medico se soffrite di pressione alta (ipertensione arteriosa), non interrompete o sostituite di propria iniziativa la terapia.
- Non assumete quotidianamente degli integratori salini senza aver consultato prima il medico curante.