

**Al mare attenti ai colpi di sole
e ai colpi di calore**

Colpo di sole

Compare dopo una lunga esposizione ai raggi solari. Il primo segnale del disturbo è un malessere generale e improvviso a cui seguono mal di testa, sensazioni di vertigini, nausea. La temperatura corporea si alza, la pelle appare secca e molto arrossata. Per prima cosa bisogna portare la persona colpita in un luogo fresco e ventilato e farla sdraiata a terra a pancia in su, tenendo le gambe sollevate. Poi bisogna far abbassare la temperatura del corpo, con un lenzuolo bagnato o immergendolo direttamente in una vasca e mettendo del ghiaccio sulla fronte. Se dopo mezz'ora la temperatura non scende è necessario chiamare un'ambulanza. E' consigliato, accompagnare la persona con l'auto, soprattutto se la giornata è calda e batte il sole.

Per togliere il bruciore sulla pelle è molto efficace appoggiare sulle zone arrossate qualche fetta di pomodoro fresco .

Colpo di calore

Sopraggiunge quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea che cresce fino a 40 °C. Se non si interviene rapidamente, questo può portare a morte o un danno permanente. I sintomi e i rimedi sono gli stessi del colpo di sole. Fra le conseguenze ci possono essere anche spasmi incontrollabili: in questo caso fare in modo che la vittima non si ferisca e non riceva nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima sul fianco.

NUMERI UTILI

COMUNE DI ORDONA

Guardia Medica 0885 796 222
notturna e festiva

Farmacia 0885 796 021
dott. Musa

Dott. Formoso Rocco 0885 796 064

Dott. Guercia D. 0885 796 759

VIGILI URBANI 0885 796 077

Ospedali Riuniti Foggia

Emergenza 118

Pronto Soccorso 0881 732 030

Centralino 0881 731 111



COMUNE DI ORDONA



TUTELA DEGLI ANZIANI DAGLI EFFETTI DEL CALDO

Le persone anziane quest'anno avranno meno motivi di temere il caldo estivo. Il Comune di Ortona, insieme all'Associazione Nazionale Bersaglieri Volontariato e Protezione Civile "Nucleo di Ortona", ha predisposto infatti un programma di interventi mirati a limitare i disagi che la stagione estiva comporta. Grazie a questa iniziativa gli anziani avranno modo di usufruire di alcuni servizi di aiuto quotidiano. Basta chiamare al numero sottostante e un volontario vi darà tutte le informazioni.



333 42 71 755

www.protezionecivileordona.it

PER TUTTI Durante il caldo

√ Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma, secondo la SIGG, sono da evitare perché aumentano la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete;

√ Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (come supermercati ...);

√ Anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a essere esposti a esso;

√ Indossare abiti leggeri, chiari, non aderenti per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;

√ Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;

√ Se esposti al sole diretto mitigare l'effetto con cappelli o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezione alta;

√ Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aperto limitarle alle ore mattutine e serali, limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi bere dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non

alcoliche, riposarsi in luoghi ombreggiati;

√ Non sostare in automobili ferme al sole, nè lasciare persone, specialmente bambini, anziani e animali domestici;

√ Telefonare all'Autorità Sanitaria Locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per sapere dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il

Per chi ha problemi di salute

sollievo dal caldo.

Un elemento importante negli anziani è la prevalenza di problemi di salute, come difficoltà respiratorie o malattie croniche. Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di un'ondata di calore.

E fra questi si riconoscono stati di disidratazioni, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre. Ecco alcuni consigli per limitare i rischi dei problemi di salute legati alle ondate di calore:

√ I diabetici dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con un'elevata concentrazione di acqua;

√ Gli ipertesi e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessa-

rio un aggiustamento della terapia per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;

√ Chi soffre di patologie renali deve cercare di bere acqua in quantità adeguata, meglio se povera di Sali minerali;

√ I malati allettati e le persone non autosufficienti devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria;

√ Chi soffre di malattie venose deve fare attenzione perché il caldo fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

COSA MANGIARE Per vincere il caldo

1. Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno;
2. Moderare l'assunzione di succhi di frutta, ricchi di calorie;
3. Limitare le bevande gasate e il caffè;
4. Fare attenzione a bevande ghiacciate;
5. Evitare le bevande alcoliche;
6. Consumare molta frutta e verdura;
7. Fare pasti leggeri, preferendo la pasta e il pesce alla carne;
8. Evitare cibi elaborati e piccanti;
9. Si ai gelati ma preferendo quelli al gusto di frutta.