

Salute

Affrontare il caldo estivo

LAURA TARCHINI

Lo scorso 13 giugno ha fatto capolino, sebbene in maniera lieve e per poche ore, la prima canicola. Meteosvizzera il giorno precedente ha diramato un avviso di livello 2 per la giornata di domenica a basse quote. Abbiamo infatti trascorso una domenica molto calda dove alle 21 il termometro segnava ancora 30 gradi in pianura.

Sappiamo che queste giornate di caldo caratterizzano la nostra estate in maniera irregolare ma occorre stare attenti e proteggere soprattutto le persone a rischio. Fortunatamente, i canali di informazione e di sorveglianza sanitaria si attivano subito, non appena MeteoSvizzera dirama questi messaggi.

Esiste infatti un vero e proprio canale di informazione, che poi viene trasmesso dai vari enti che operano con le persone più vulnerabili, con tutte le raccomandazioni necessarie da diramare sul territorio.

Ricordiamo inoltre che ogni anno Gruppo operativo salute e ambiente (GOSA) del Dipartimento della sanità e della socialità del Canton Ticino promuove una campagna informativa per prevenire gli effetti negativi delle ondate di caldo sulla salute.

Ricordiamo qui di seguito i consigli utili per tutti:

- bere molto, almeno 1,5 litri di acqua o tisane al giorno, evitando bevande zuccherate e chiaramente quelle alcoliche;
- si consigliano cibi leggeri e rinfrescanti quali frutta, verdure, insalate, formaggi leggeri e freschi. È importante non rinunciare al sale;
- mantenere il più possibile fresca la casa, arieggiando la notte o di primo mattino, tenendo chiuse finestre e abbassando le tapparelle durante il giorno. Ventilatori o impianti di aria condizionata sono pure utili, ma attenzione alle differenze di temperatura tra interni e esterno. Un ambiente troppo raf-

freddato può avere effetti sgradevoli se non addirittura nocivi per la salute;

- indossare abiti leggeri;
- rinfrescare il corpo con docce o bagni, anche panni umidi e freddi, applicati sulla fronte, sul collo, sulle braccia, rinfrescano il corpo. Chi cerca il fresco al lago o sulla riva di un fiume deve badare al rischio di congestione tuffandosi nell'acqua;

- vanno limitati gli sforzi fisici e la pratica sportiva durante le ore più calde e bisogna evitare di stare troppo al sole e all'aperto quando i tassi di ozono sono elevati per prevenire eventuali colpi di sole o insolazioni. Portare sempre un copricapo leggero per proteggere la testa.

Per chi possiede uno smartphone, il consiglio è quindi anche di scaricare l'app di MeteoSvizzera, in questo modo si potranno ricevere gli avvisi delle allerte canicola, organizzarsi per proteggersi al meglio e soprattutto proteggere le persone più fragili, in particolare bambini piccoli e anziani.

Attraverso le nostre attività, quindi tutti i servizi a favore degli anziani sul territorio e le strutture di accoglienza

come i centri diurni, dal mese di giugno sensibilizziamo gli anziani sulle regole e i comportamenti da seguire in questi periodi di grande caldo.

In particolare, nei centri diurni terapeutici (dove accogliamo persone affette dalla malattia di Alzheimer o patologie correlate che vivono ancora al proprio domicilio) vi è una presa in carico globale all'interno della quale è prevista una particolare attenzione all'idratazione giornaliera attraverso la somministrazione sistematica di liquidi nelle ore di permanenza al centro. Un aspetto che acquisisce maggiore importanza nei periodi di canicola durante i quali viene ulteriormente potenziata anche la sensibilizzazione dei familiari curanti. ■

