

NUMERI VERDI UTILI

AUSER (disponibile tutti i giorni, 24 ore su 24)

800 995 988

Call Center Sanità della Regione Lombardia

800 318 318

Numero verde Protezione Civile (Sala Operativa Regione Lombardia)

800 061 160

Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)
Provincia di Mantova

800 533 167

Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica)
Provincia di Cremona

800 567 866

Servizio di Emergenza

118

Per ogni ulteriore necessità di informazione, è possibile consultare il sito dell'ATS

www.ats-valpadana.it

Un'estate sicura per persone con disabilità

Con l'arrivo dell'estate l'ATS della Val Padana vuole fornire alle famiglie alcune informazioni, utili per prevenire i danni sulla salute che il grande caldo può provocare alle persone con disabilità.

Ecco alcuni consigli, semplici ma efficaci, da seguire a casa

Sistema Socio Sanitario



ATS Val Padana

Consigli utili

In casa

Rinfresca la casa aprendo le finestre di notte, mentre di giorno tieni chiuso e fai rimanere la persona nelle stanze più fresche.

Mantieni la temperatura del condizionatore tra 24 e 26 gradi. Se le temperature superano i 32 gradi non accendere il ventilatore perché può favorire una pericolosa perdita di liquidi con la sudorazione.

Cibo

Sì a piatti freschi e leggeri con tanta frutta e verdura.

No a cibi grassi e conditi, bevande alcoliche, ghiacciate, gassate e zuccherate.

Gli **abiti devono essere chiari, leggeri** di cotone e lino.

Se la persona è in carrozzina è importante controllare maggiormente l'**igiene**.

Prima di mettere la persona sulla **carrozzina** controllare che non si sia surriscaldata dal sole.

Non uscire dalle 11 alle 18.

Se l'**auto** è stata ferma al sole è necessario rinfrescarla prima di far salire la persona e se è dotata di aria condizionata, va regolata in modo da evitare sbalzi di temperatura.

In caso di caldo insopportabile è inoltre è necessario:

- aumentare il controllo della temperatura degli ambienti
- assicurarsi che la persona beva almeno 2 litri di acqua o altri liquidi al giorno (a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), anche se non lo richiede esplicitamente
- sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18)
- fare spugnature o spruzzare con acqua fresca
- controllare regolarmente la temperatura corporea
- fare attenzione a sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta al troppo caldo
- quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati per almeno 4 ore al giorno

I disturbi provocati dal caldo

Segnali d'allarme

Crampi, eritemi (piccoli arrossamenti) e papule (piccoli rigonfiamenti solidi della pelle) sono i **primi sintomi**, non ancora gravi, di malessere della persona.

La salute è invece **decisamente in pericolo** quando la persona: manifesta confusione mentale, o si verifica l'aggravamento di una confusione mentale già presente ha mal di testa ha un sensibile aumento della temperatura della pelle.

Cosa fare

Se possibile, è importante soccorrere la persona appena compaiono i primi sintomi, portandola in un luogo fresco e ventilato, raffreddando il corpo con acqua fresca o asciugamani umidi e dando da bere acqua o altri liquidi.

Se la persona sta molto male per il caldo bisogna chiamare il servizio di emergenza (118)

In attesa che il personale medico intervenga si può:

- misurare la temperatura corporea della persona assistita
- se possibile, spostare la persona nella stanza meno calda
- spruzzare o fare spugnature con acqua fresca, non fredda, sul corpo
- far bere acqua o altri liquidi (come le spremute)

Non si deve assolutamente somministrare farmaci per ridurre la temperatura, come per esempio aspirina e tachipirina.

I componenti del Gruppo Estate Sicura dell'ATS della Val Padana