

ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO



**Raccomandazioni per il personale
che assiste gli anziani a casa**

Il bel tempo e le temperature più elevate della stagione estiva oltre ad essere graditi consentono al nostro organismo di vivere in condizioni di minore stress rispetto ad altri periodi dell'anno.

Tuttavia, in condizioni particolari il clima estivo può diventare eccessivamente caldo e mettere in pericolo la salute. Il fenomeno noto con il nome di "ondata di calore" si verifica quando si registrano livelli di umidità elevata, e le alte temperature permangono durante le ore notturne e per un periodo superiore alle 48 ore.

Nel 2003 in Italia e in altri Paesi europei si sono verificate condizioni di caldo anomalo che hanno provocato, specie nelle grandi città, un aumento dei ricoveri in ospedale e dei decessi nella popolazione anziana. Secondo gli esperti nei prossimi anni in Europa le ondate di calore saranno sempre più frequenti.

Per combattere in modo efficace gli effetti delle ondate di calore è importante conoscere i provvedimenti da adottare per proteggere la salute delle persone a rischio, e in particolar modo delle persone anziane.

Questo opuscolo è destinato a tutte le persone che si trovano ad assistere a domicilio le persone a rischio.

Ondate di calore

È importante conoscere i provvedimenti da adottare per proteggere la salute delle persone a rischio



Chi è più esposto ai pericoli

Prima di adottare qualsiasi provvedimento è opportuno capire se stiamo assistendo una persona particolarmente esposta ai pericoli di un'ondata di calore e quindi un soggetto definito "a rischio".

Per saperlo basta essere a conoscenza di alcuni aspetti della persona assistita, e rispondere con un "sì" o con un "no" alle seguenti affermazioni:

? Questionario		
<i>Ha più di 75 anni</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia cardiaca</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>È affetta da demenza</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia polmonare</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Non è in grado di camminare</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha piaghe da decubito</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Non è in grado di alimentarsi da solo</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>È affetta da malattia di Parkinson</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha una malattia psichiatrica</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha il diabete e/o una insufficienza renale</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Assume quotidianamente più di 4 tipi diversi di farmaci</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>
<i>Ha la febbre</i>	<i>Sì</i>	<i>No</i>

Se abbiamo risposto “sì” ad almeno una delle affermazioni, la persona assistita è definibile come “soggetto a rischio” e, pertanto, dobbiamo stare molto attenti ogni qualvolta si presentano temperature molto elevate anche di notte e intervenire per ridurre il rischio di danno alla salute della persona.

Di seguito forniamo una serie di risposte utili a domande frequenti.

Perché l'ondata di calore può essere pericolosa per la salute delle persone a rischio?

■ L'organismo di una persona sana è in grado di contrastare gli effetti del caldo abbassando la temperatura della pelle attraverso la produzione di sudore, una sostanza composta quasi esclusivamente da acqua e sali minerali. Con il caldo si possono perdere anche diversi litri di acqua al giorno ed è necessario recuperarli bevendo molti liquidi.

■ Nei soggetti a rischio la regolazione della temperatura cutanea attraverso la produzione di sudore può essere poco efficiente, oppure l'assunzione di acqua può essere inadeguata. Molte delle persone a rischio non avvertono o avvertono poco il senso di sete. Queste persone, anche quando sudano molto, non bevono abbastanza e, di conseguenza, il loro organismo si disidrata. In questa condizione può accadere che il corpo raggiunga una temperatura troppo elevata, o che perda troppa acqua per poter mantenere integre le funzioni vitali.

Esistono segni o sintomi che ci possono mettere in allarme?

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

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
- è preda di convulsioni
- ha un sensibile aumento della temperatura della pelle.

Imparare a riconoscere i sintomi che indicano un grave stato di sofferenza dovuto al caldo



**Agire sui fattori
che possono provocare
disagi e malesseri**

Questi segnali indicano uno stato di grave sofferenza della persona assistita, e pertanto, laddove possibile, appena compaiono i primi sintomi, non ancora gravi, dovremmo soccorrerla tempestivamente. Infatti, quando ormai soffre dei disturbi prima elencati, il nostro intervento rischia di rivelarsi inefficace e sarà necessario chiamare i servizi di emergenza sanitaria (vedi ultima risposta).

È importante ricordare che, spesso, le persone con demenza non manifestano chiaramente i sintomi di malessere perché non riescono a comunicarlo o perché lo esprimono in altro modo, per esempio con l'agitazione oppure, al contrario, con la sonnolenza.

Cosa si può fare per prevenire i malesseri dovuti al caldo?

■ Durante il periodo estivo si possono adottare varie precauzioni per affrontare nel miglior modo possibile eventuali ondate di calore. Questi accorgimenti riguardano l'ambiente in cui si vive, le abitudini di vita e la cura della persona. I rimedi per ogni specifica situazione vengono esposti nelle prossime risposte.

Cosa si può fare per migliorare l'ambiente in cui vive la persona a rischio?

■ In presenza di temperature elevate, lo stato di benessere delle persone è legato alla temperatura e all'umidità dell'ambiente circostante. In generale, si può affermare che il clima è ben tollerato fino a una temperatura ambientale pari a 26°C, e un tasso di umidità pari all'80%.

■ Per misurare la temperatura delle varie stanze dell'abitazione si possono installare nelle camere termometri e misuratori di umidità (igrometri).

La tabella fornisce indicazioni utili riguardo la combinazione di temperature e livelli di umidità oltre i quali possono verificarsi disagi per la popolazione a rischio.

! **Limiti ambientali da non superare all'interno delle abitazioni**

<i>Temperatura (°C)</i>	<i>Umidità</i>
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Se nell'abitazione è presente un climatizzatore si consiglia di regolare la temperatura a valori compresi tra 24 e 26°C.

Il ventilatore non deve essere acceso quando le temperature sono costantemente superiori a 32°C, poiché può favorire una pericolosa perdita di liquidi attraverso la sudorazione.

La casa deve essere areata durante le ore notturne, mentre durante il giorno bisogna evitare l'ingresso dei raggi solari chiudendo le imposte esterne e le tende.

In alcuni casi può essere opportuno cambiare la dislocazione dei mobili della casa per far soggiornare l'assistito nei luoghi più freschi dell'abitazione.

Tenere sotto controllo la temperatura in casa



**Buone abitudini
e alimentazione regolata****Si può uscire di casa durante il periodo estivo?**

Il movimento è sempre raccomandabile. Anche quando l'assistito non può uscire di casa in modo autonomo, frequentare altre persone e visitare luoghi ricchi di verde, è comunque una buona abitudine.

Per una persona a rischio, è tuttavia opportuno evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (solitamente dalle 11 alle 18).

Bisogna modificare l'alimentazione del nostro assistito?

L'alimentazione, come sempre, deve essere varia. Durante il periodo estivo è bene evitare bevande alcoliche, bevande ghiacciate.

È inoltre opportuno preferire la frutta e la verdura e abolire cibi grassi e conditi.

Quali abiti deve indossare la persona a rischio?

Per persone a rischio e persone sane valgono le stesse raccomandazioni. D'estate si devono indossare abiti leggeri di cotone o lino. Sono inoltre da preferire i colori chiari, perché attirano meno i raggi solari.



Cos'altro si può fare per combattere gli effetti nocivi delle ondate di calore?

Verificare sempre la disponibilità in casa di acqua, ghiaccio, frutta e verdura

Favorire con regolarità, e più volte al giorno, il movimento e l'attività fisica delle persone incapaci di muoversi autonomamente

In persone con disturbi della deglutizione è utile la somministrazione di acqua gelificata

Nel mese di maggio è opportuno verificare con il medico di famiglia le medicine assunte dall'assistito, e chiedere consiglio sul loro corretto uso in caso di temperatura elevata.

Semplici accorgimenti per combattere pericolose conseguenze



**Come ridurre i rischi
per la salute dell'assistito****In caso di ondata di calore come posso ridurre i rischi per il mio assistito?**

In caso di caldo insopportabile, tutte le raccomandazioni sin qui riportate diventano obblighi assoluti da seguire.

Inoltre è necessario:

- aumentare il controllo della temperatura degli ambienti in cui soggiorna la persona assistita
- assicurarsi che la persona consumi una quantità di liquidi opportuna (non meno di 2 litri di acqua al giorno a meno di indicazioni diverse del medico di famiglia), e fare in modo che l'assistito beva acqua o spremute di frutta anche nel caso non li richieda esplicitamente
- sospendere qualsiasi tipo di attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 18)
- fare spugnature o spruzzare con acqua fresca la persona assistita, in modo da mantenere un'adeguata temperatura corporea
- misurare regolarmente la temperatura corporea dell'assistito, perché se aumenta è necessario interpellare il medico
- stare attenti alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione, che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature
- quando possibile, portare la persona in luoghi climatizzati, per almeno 4 ore al giorno e comunque farla soggiornare nei luoghi meno caldi della casa.

Durante l'estate come vanno conservate le medicine?

- Indipendentemente dalla stagione, è buona norma non esporre i prodotti farmaceutici ai raggi solari o a fonti di calore e conservarli sempre all'interno delle confezioni originali.
- Alcune medicine vanno tenute in frigorifero (assolutamente mai nel freezer), ma questa indicazione si trova sempre specificata sulla confezione del farmaco.
- Per ogni dubbio è bene rivolgersi al proprio medico o al farmacista di fiducia.

Se conosco una persona a rischio cosa posso fare per aiutarla?

■ È buona cosa provare a parlare con lei, con i vicini o con i familiari ed eventualmente segnalare il suo nominativo ai servizi sociali e sanitari del quartiere dove abita.

Cosa devo fare se il mio assistito 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).

Viceversa, **non** si deve assolutamente:

- somministrare farmaci per ridurre la temperatura, come per esempio aspirina e tachipirina.

**In caso di malore,
chiamare subito il servizio
di emergenza 118**



ESTATE SICURA - COME VINCERE IL CALDO

Questo documento è stato
messo a punto da un gruppo
di lavoro nazionale
per le emergenze climatiche

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it



Ministero della Salute



Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie

HOW TO BEAT THE HEAT FOR A SAFE SUMMER



**Handbook on home care
for the elderly**

Summer is a relaxing time of the year when fine weather is usually anticipated. Summer temperatures are higher when compared to other seasons of the year, allowing our organism to benefit from a period of less stressful conditions.

In certain conditions, the climate may become abnormally hot, and this event, especially when associated with very high humidity levels, can cause a danger to health if these high temperatures persist also at night and continue for a period of more than 48 hours. It is in these circumstances that we are faced with what is defined as a “heatwave”.

During the summer of 2003, conditions of excessive heat occurred in Italy and in other European countries, causing an increase in hospital admissions and deaths, particularly among the elderly and with a focus on the big cities. Experts have forecast that heatwaves will become even more frequent in Europe in the near future, and we therefore need to be aware of the safety measures needed to combat these events effectively and which, above all, put the elderly population at risk.

This pamphlet is aimed at those providing home care to the elderly.

Heatwave

It is vital to be aware of precautions needed to protect the health of persons at risk



Those most exposed to danger

Am I assisting a person who has a high risk of damage from excessive heat?

To reply to this question, a number of individually-related characteristics need to be known.



Does the assisted person fit the following description?

<i>75 years of age and above</i>	Yes	No
<i>Heart disease?</i>	Yes	No
<i>Alzheimer's disease?</i>	Yes	No
<i>Respiratory problems?</i>	Yes	No
<i>Mobility problems?</i>	Yes	No
<i>Bed sores?</i>	Yes	No
<i>Able to eat unaided?</i>	Yes	No
<i>Parkinson's disease?</i>	Yes	No
<i>Psychiatric disorders?</i>	Yes	No
<i>Diabetes and/or renal insufficiency?</i>	Yes	No
<i>Habitually takes more than 4 different types of prescribed medicines</i>	Yes	No
<i>High temperature?</i>	Yes	No

If at least one reply relating to the assisted person is affirmative (Yes), you need to be extra vigilant when heat becomes intolerable even at night, and take action to reduce the risk of damage to health.

Why is a heatwave dangerous to the health of vulnerable persons?

■ During a period of hot weather, a healthy organism is able to combat the climatic effects through perspiration, resulting in a lowering of the skin temperature. This perspiration consists almost entirely of water, in which minerals are dissolved. In extreme heat conditions, we can lose a number of litres of water a day through perspiration, and these need to be replenished by drinking lots of water.

■ In people at risk, the regulation of skin temperature through the production of perspiration may function poorly, or their liquid intake may be insufficient. Many people at risk (those covered by the first question) may not feel thirsty or want to drink even when they perspire a lot, or they may not be able to drink. In these circumstances the body temperature may rise, or the body may lose too much water to be able to survive.

Do any warning signs or symptoms exist?

Some signs and symptoms exist and are revealed under conditions that allow for their remedy: the appearance or intensification of muscle cramps, rashes (reddening of the skin) and papules (small hard swellings on the skin).

In such a deteriorating situation, the assisted person may experience mental confusion or an aggravation of mental confusion, headaches, convulsions, a rise in skin temperature. Very often these symptoms are not clearly recognised in those suffering from dementia. A person thus affected can, for example, be suffering from a headache but may not be able to communicate this, and instead present a state of agitation, or, on the contrary, sleepiness.

However, wherever possible, timely action should be taken in the initial stages when the first symptoms, not yet serious, occur, and before signals of severe distress appear in the assisted person.

Learn to recognise the symptoms that reveal a serious level of suffering due to extreme heat



In fact, when these symptoms do occur, any action taken usually results ineffective and the emergency health services will need to be called upon (see last reply).

What preventive measures should be taken during the summer months?

■ During the summer months it is prudent to carry out general measures aimed at confronting possible heatwaves in the best way available. Such measures reflect individual living environments, life-styles, and the care required for the assisted person concerned (see following replies).

What can be done to improve conditions in the home environment?

■ The state of wellbeing of a person in a heat-related situation depends mainly on the environmental temperature and the environmental humidity present. A temperature of 22° C is not thought to present any significant risk. If the environmental temperature is less than 26°, the climate is well tolerated up to an 80% humidity rate. It is useful to have a thermometer in the home to measure the temperature and a hygrometer to measure the humidity. These thermometers should be placed in the rooms generally used. The following table gives useful indications on temperatures and humidity rates above which discomfort can occur in the at-risk population.

Take action on factors that may cause distress and malaise

**Environmental limits not to be exceeded inside the home**

<i>Temperature (°C)</i>	<i>Humidity</i>
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

If air-conditioning exists, the recommended temperature is between 24 and 26°.

Fans should not be used when the temperature remains constantly above 32° because this can provoke a dangerous loss of liquids through perspiration.

The home environment must be kept airy at night, whereas during the day the sun's rays should be excluded (shutters and curtains kept closed).

In some cases it may be advisable to move the usual living areas to cooler parts of the house.

Control temperatures in the home

**A healthy life-style
and regular diet**

Is it advisable to go out of the house during the summer period?

It is always wise to keep mobile. Also, in the case of immobility it is of great benefit to be able to go out of the house, to meet up with other people and to visit green parks. However, on these outings with a person at risk it is advisable to avoid the hottest period of the day (usually from 11.00 to 18.00 hours).

Is a change in diet indicated?

As always, a varied diet is necessary. During the summer period all alcoholic drinks should be avoided, iced.

Preference should be given to fruit and vegetables, avoiding all fatty and spicy foods.

What type of clothing should be worn?

Light cotton or linen garments, preferably in pale colours.



Is there any other practical advice?

Always check that water and ice are on hand for the assisted person, as well as fruit and vegetables

At regular intervals during the day, help those who are not autonomous to get around and keep active

For those with swallowing difficulties, gellified water may solve the problem

During the month of May it is advisable to check with the family doctor on prescribed medicines, requesting advice on their correct use in the case of a high body temperature

Basic safety precautions to prevent and alleviate symptoms



**Focus on ways
to reduce risks****What must I do to reduce risks for the assisted person during possible heatwaves?**

All the recommendations described become obligatory standards to be followed.

In addition, the following measures are essential:

- increased control of the environmental temperature where the assisted person lives
- ensure that the person drinks the right amount of liquids (not less than 2 litres per day unless otherwise advised by the family doctor), and water or fruit juices should be offered to the person even when not requested
- suspend any type of physical activity whatsoever during the hottest period of the day (11.00 – 18.00 hours)
- splash or sponge down the person with cool water so as to maintain a satisfactory body temperature
- take the body temperature, because if this rises it may be necessary to call the doctor
- be aware of the appearance of symptoms, such as mental confusion or agitation which may point to distress resulting from excessive heat
- if possible, take the person to an air-conditioned environment for at least 4 hours daily, and in any case ensure that the person stays in the coolest part of the house.

Are there any special precautions to be taken with regard to storing medicines during the summer period?

All medicines should never be exposed to sunlight or placed close to a source of heat. Always leave the medicine in its original wrapping. A number of medicines need to be kept in the refrigerator (not in the freezer!) and this is indicated on the medicine wrapper. In case of doubt, ask your doctor or pharmacist.

What should I do if I know of a person at risk?

■ It is best to try to speak with this person, with his neighbours and family members, and ultimately pass on his details to his local health and social services administration.

**What should I do in the case of a severe heatstroke?
Call the emergency services immediately (118)**

While waiting:

- take the assisted person's temperature
- if possible, take the assisted person to a cooler room
- splash or sponge down the person with fresh (not too cold) water
- give water or other liquids to drink (such as fruit juices)
- do not give any medicines aimed at reducing the person's temperature (i.e. Aspirin or Paracetamol).

**In the event
of a heatstroke, call 118
emergency services
immediately**



FOR A SAFE SUMMER - HOW TO BEAT THE HEAT

This Handbook has been
finalised by a national working
group on climatic emergencies

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it



Ministero della Salute

ccm

Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie

SÉCURITÉ POUR L'ÉTÉ COMMENT COMBATTRE LA CHALEUR



**Manuel pour l'aide à domicile
des personnes âgées**

L'été est une saison agréable, il fait souvent très beau. Les températures sont plus élevées, permettant à notre organisme de vivre cette saison dans des conditions de moindre stress.

Mais dans certains cas, la chaleur peut devenir excessive et cette situation, surtout si elle s'accompagne d'un niveau élevé d'humidité, peut mettre en danger notre santé surtout si elle persiste pendant la nuit et pendant plus de 48 heures. Nous nous trouvons alors devant ce que l'on appelle une "vague de chaleur".

En 2003, en Italie, et dans d'autres pays européens, des températures record ont provoqué, surtout dans les grandes villes, une grave augmentation des hospitalisations et des décès, surtout chez les personnes âgées. D'après les spécialistes, ces vagues de chaleur seront, au cours des années à venir, de plus en plus fréquentes en Europe. Il est donc impératif de connaître les mesures à prendre pour combattre efficacement ces phénomènes dangereux surtout chez les personnes âgées.

Ce petit livret est destiné à tous ceux qui s'occupent de l'assistance à domicile des personnes âgées.

Vagues de chaleur

Il est important de connaître les mesures à adopter pour protéger la santé des personnes à risque



Qui sont ceux qui courent le plus de risques?

La personne dont je m'occupe court-elle un risque élevé, en cas de canicule?

Pour répondre à cette question, il faut connaître certaines caractéristiques de cette personne.

Si, ne serait-ce qu'une seule des réponses concernant la personne dont vous vous occupez est **positive (Oui)**, il vous faudra être particulièrement vigilant lorsque la chaleur deviendra insupportable même la nuit et il vous faudra intervenir pour réduire les risques qu'elle pourrait courir:

Questionnaire

<i>Personne de plus de 75 ans</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant d'une maladie cardiaque</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant de démence</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence d'une maladie pulmonaire</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne ne pouvant se déplacer seule</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence d'escarres</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne ne pouvant s'alimenter seule</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant de la maladie de Parkinson</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne souffrant d'une maladie psychiatrique</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence de diabète et/ou insuffisance rénale</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Personne prenant chroniquement plus de 4 types de médicaments</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>
<i>Présence de fièvre</i>	<i>Oui</i>	<i>Non</i>

Pourquoi une vague de chaleur peut-elle être dangereuse pour la santé des personnes à risque?

■ Lorsqu'il fait très chaud, un organisme sain est en mesure d'en contraster les effets négatifs et d'abaisser la température de la peau grâce à la transpiration. La sueur est composée presque exclusivement d'eau dans laquelle sont dissous des sels minéraux. Lorsqu'il fait très chaud, nous pouvons perdre, par la transpiration, quelques litres d'eau par jour, que nous devons récupérer en buvant de l'eau.

■ Chez les sujets à risque, la régulation de la température de la peau par la transpiration peut ne pas fonctionner correctement ou alors la quantité d'eau introduite dans le corps peut ne pas être suffisante. Nombreuses sont les personnes à risque (celles de la première question) qui ne ressentent pas, ou ressentent peu, l'envie de boire, même si elles transpirent beaucoup ou ne sont pas en mesure de boire. Dans ces conditions, la température du corps peut augmenter ou alors le corps perd trop d'eau pour pouvoir maintenir ses fonctions vitales.

Existe-t-il des signes ou des symptômes qui peuvent nous mettre en alerte?

Il existe certains signes ou symptômes qui se manifestent chez la personne assistée alors qu'il est encore possible de remédier à la situation: l'apparition ou l'aggravation de crampes, d'érythèmes (petites rougeurs) et papules (petits boutons durs sous la peau). Lorsque la situation devient plus grave, la personne assistée peut souffrir d'une certaine confusion mentale, ou si elle en souffrait déjà, cette confusion peut s'aggraver, présence de migraines, de convulsions, augmentation de la température de la peau. Souvent, chez les personnes souffrant de démence, les symptômes ne se manifestent pas clairement. Une personne souffrant de démence peut, par exemple, avoir mal à la tête mais ne pas réussir à le dire, elle peut manifester une certaine agitation, ou au contraire, être dans un état de somnolence.

Quoiqu'il en soit, nous devrions intervenir avant que ne se manifestent ces symptômes qui dénotent un état de souffrance grave chez la personne assistée, la secourir donc, lorsque cela est possible, au cours de la phase initiale, quand apparaissent les premiers symptômes encore sans gravité. En effet, lorsque ce

Apprendre à reconnaître les symptômes qui indiquent une souffrance grave due à la chaleur



type de souffrances se manifeste, habituellement notre intervention sera inefficace, il faudra donc appeler les services d'urgence sanitaire (voir dernière réponse).

Quelles sont les mesures de prévention à adopter pendant l'été?

■ Au cours de l'été, il est bon de mettre en place des mesures générales afin de pouvoir affronter le mieux possible d'éventuelles vagues de chaleur.

Ce genre de mesures concernent l'endroit où l'on vit, les habitudes et les soins à apporter aux personnes à risque (voir les prochaines réponses).

Agir sur les facteurs qui peuvent provoquer malaises ou souffrances

Que peut-on faire pour améliorer les conditions de la maison où l'on vit?

■ Le bien-être d'une personne en présence d'une chaleur excessive dépend principalement de la température et de l'humidité de l'endroit où elle se trouve. Une température de 22 degrés °C ne comporte aucun risque vraiment significatif. Si la température est inférieure à 26°C, le climat est bien toléré tant que le taux d'humidité ne dépasse pas 80%. Il est utile de pouvoir disposer de petits appareils pour mesurer la température (thermomètre) et l'humidité (hygromètre), appareils que l'on pourra installer dans les pièces où l'on vit habituellement.

Le tableau ci-après fournit quelques indications utiles en ce qui concerne les températures et les degrés d'humidité au-delà desquels les personnes les plus fragiles peuvent courir certains risques.



Limites environnementales à ne pas dépasser à l'intérieur d'une habitation

<i>Température (°C)</i>	<i>Humidité</i>
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Si l'on possède un climatiseur, il est conseillé de régler la température sur des valeurs comprises entre 24 et 26 °C

Le ventilateur est à déconseiller pour des températures qui restent constamment supérieures à 32°C, puisque cela peut provoquer une dangereuse perte de liquides par la transpiration.

Il faut aérer la maison pendant la nuit. Au contraire, pendant la journée, il faut éviter que le soleil ne pénètre dans les pièces (fermer les volets ou les stores extérieurs ainsi que les rideaux).

Dans certains cas, il pourra être bon de transférer, si c'est possible, toutes les habitudes de vie dans les pièces les plus fraîches de la maison.

Contrôler la température de la maison



**Bonnes habitudes
et règles d'alimentation****Est-il bon de sortir de chez soi, en cas de grande chaleur?**

Il est toujours bon de bouger. Même si l'on ne peut se déplacer de façon autonome, il est toujours bon de sortir de chez soi, voir d'autres personnes et profiter des espaces verts. Toutefois, lorsque l'on sort avec une personne à risque, il faudra éviter les heures les plus chaudes de la journée (d'habitude de 11 h. à 18 h.).

Faut-il modifier l'alimentation?

L'alimentation doit, comme toujours, être très variée. L'été, il est préférable d'éviter les boissons alcoolisées, les boissons glacées. Il est préférable de consommer fruits et légumes et abolir les aliments gras ou trop assaisonnés.

Quels vêtements est-il préférable de porter?

Il est préférable de porter des vêtements légers, en coton ou en lin. De préférence des vêtements de couleur claire.

**Autres recommandations utiles ?**

Vérifier d'avoir toujours à sa disposition de l'eau et de la glace, des fruits et des crudités

Mobiliser régulièrement, plusieurs fois dans la journée, les personnes ne pouvant se déplacer de façon autonome

Chez les personnes ayant des difficultés de déglutition, l'eau gélifiée est préférable

Dès le mois de mai, il est bon de vérifier avec le médecin de famille les médicaments que l'on prend habituellement, demandant les conseils à suivre, sur la façon correcte de prendre ces médicaments, en cas de grosse chaleur

**Simplees précautions
pour prévenir et soulager**

**Faire très attention
pour réduire les risques
au maximum**

En cas d'éventuelles grosses vagues de chaleur, que faire pour éviter au maximum les risques?

Il devient absolument impératif de suivre toutes les recommandations indiquées ci-dessus.

En outre, il faut absolument:

- contrôler davantage la température des pièces où se tient la personne assistée
- vérifier que la personne dont on s'occupe absorbe une quantité suffisante de liquide (pas moins de 2 litres d'eau par jour, sauf avis contraire du Médecin de Famille), lui proposer de l'eau ou des jus de fruits même si elle ne le demande pas
- supprimer toute activité physique pendant les heures les plus chaudes de la journée (11h.-18h.)
- rafraîchir la personne en vaporisant de l'eau ou en passant une éponge imbibée d'eau fraîche sur son corps de façon à le maintenir à une juste température
- prendre souvent la température de cette personne: en effet, si elle augmente, il faudra impérativement appeler le médecin
- surveiller attentivement l'apparition éventuelle de certains symptômes tels qu'un état de confusion mentale ou une certaine agitation, qui peuvent révéler une souffrance due justement à une température trop élevée
- emmener, si possible et au moins 4 heures par jour, la personne dans des lieux climatisés, et, quoiqu'il en soit, l'installer dans les lieux les plus frais de la maison.

Pendant l'été, y a-t-il des précautions particulières à prendre pour conserver les médicaments?

- Aucun médicament ne doit être exposé aux rayons du soleil ou se trouver à proximité d'une source de chaleur. Les garder toujours à l'intérieur de leur emballage d'origine. Certains médicaments doivent être placés dans le réfrigérateur (pas dans le congélateur!!), cette indication est mentionnée sur la boîte. En cas de doute, demander à votre médecin ou à un pharmacien.

Si je connais une personne susceptible d'être à risque, que puis-je faire?

■ Parler avec cette personne, avec ses voisins et les personnes de sa famille et signaler éventuellement ses besoins aux services sociaux et sanitaires du quartier.

Que dois-je faire en cas de malaise grave attribuable à la chaleur?**Appeler les services d'urgence (118)**

En attendant:

- prendre la température de la personne que nous assistons
- déplacer si possible la personne dans la pièce la moins chaude
- la rafraîchir en lui vaporisant de l'eau fraîche, et non pas froide, ou à l'aide d'une éponge imbibée
- lui faire boire de l'eau ou autres liquides (jus de fruits naturels)
- ne donner aucun médicament pour faire baisser la température (ex. Aspirine, Tachipirina)

**En cas de malaise grave,
téléphoner au 118,
numéro des urgences**



SÉCURITÉ POUR L'ÉTÉ - COMMENT COMBATTRE LA CHALEUR

Ce document a été mis au point par un groupe de travail national pour les urgences climatiques

Supervision e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it



Ministero della Salute

ccm

Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie

VARĂ SIGURĂ CUM SĂ ÎNVIŢEM CĂLDURA



**Manual pentru cei care asistă
persoanele în vârstă la domiciliu**

Vara este un anotimp plăcut în care timpul frumos este o situație frecventă. Temperaturile în timpul verii urcă comparativ cu alte anotimpuri ale anului, permițând organismului nostru să treacă peste această perioadă în condiții de stress redus.

În condiții speciale clima poate să devină excesiv de caldă și această situație mai ales dacă este asociată cu niveluri ridicate de temperatură, pune în pericol sănătatea atât permanent cât și în timpul orelor nopții, și pentru o perioadă mai mare de 40 de ore. În această situație suntem puși în fața a ceea ce este definit ca: "val de căldură"

În 2003, în Italia și în alte state europene s-au verificat condițiile de căldură anormale care au provocat, mai ales în orașele mari, o creștere a numărului de internări în spitale și de decese, mai ales în cadrul populației de bătrâni. După opinia experților în următorii ani valurile de căldură vor fi mult mai frecvente în Europa. Și este cu atât mai mult necesară cunoașterea măsurilor care trebuie luate pentru a combate eficient aceste evenimente care periclitează mai ales persoanele în vârstă.

Această broșură este destinată aceluia care asistă la domiciliu persoane în vârstă.

Val de căldură

E important să cunoașteți măsurile care trebuie adoptate pentru protejarea persoanelor cu risc



Cine e cel mai expus pericolelor

Asist o persoană care are un nivel ridicat de risc, provocat de excesul de căldură?

Pentru a răspunde la această întrebare este nevoie să cunoaștem anumite caracteristici ale persoanei.



Chestionar

Vârstă mai mare de 75 de ani	Da	Nu
Este prezentă o boală cardiacă	Da	Nu
Este prezentă o demență	Da	Nu
Este prezentă o boală pulmonară	Da	Nu
Persoana nu este capabilă să meargă	Da	Nu
Persoana are ulcer gastric	Da	Nu
Persoana nu e capabilă să se alimenteze singură	Da	Nu
Persoana e afectată de boala Parkinson	Da	Nu
Persoana are o boală psihică	Da	Nu
Este prezent diabetul și/sau insuficiența renală	Da	Nu
Persoana primește periodic mai mult de 4 tipuri diferite de medicamente	Da	Nu
E prezentă febra	Da	Nu

Dacă cel puțin un răspuns referitor la persoana pe care o asistați e **afirmativ (Da)** trebuie să fiți foarte atenți atunci când căldura devine insuportabilă chiar și noaptea și să interveniți pentru a reduce riscul de vătămare a sănătății:

De ce valul de căldură poate fi periculos pentru sănătatea persoanelor cu risc?

■ Când este cald un organism sănătos este capabil să răspundă efectelor scăzând nivelul de temperatură al pielii prin intermediul producerii transpirației. Transpirația este formată aproape exclusiv din apă în care sunt dizolvate săruri minerale. În timpul căldurii putem pierde prin transpirație câțiva litri de apă pe zi, care trebuie recupeți bând apă.

■ În cazul subiecților cu risc reglarea temperaturii cutanee prin intermediul producerii transpirației poate funcționa insuficient, chiar și introducerea apei poate să fie insuficientă. Multe persoane cu risc (cele din prima întrebare) nu ar putea să aibă sau ar avea foarte puțină sete chiar și în cazul în care traspiră mult sau nu sunt capabile să bea. În aceste condiții temperatura corpului poate să crească sau corpul pierde prea multă apă pentru a menține funcțiunile care asigură viața.

Există semne sau simptome care ne pot alarma?

Există semne și simptome care se manifestă în condiții încă remediabile:

Manifestarea sau accentuarea crampelor, dermatite (mici înroșituri) și inflamații (mici inflamații solide ale pielii) sunt primele simptome, încă nu grave, de stare de rău a persoanei asistate.

Când situația se agravează persoana poate să auză confuzie mentală sau agravarea confuziei mentale, durere de cap, convulsii, creșterea temperaturii pielii. Aceste semnale indică o stare de gravă suferință a persoanei asistate și ca urmare, atunci când este posibil trebuie să o ajutăm prompt chiar în fazele inițiale, atunci când apar primele simptome care nu sunt încă grave. Deseori în cazul persoanelor cu demență simptomele nu se manifestă clar. O persoană demență poate avea de exemplu o durere de cap dar nu reușește să v-o comunice cum trebuie, și în schimb manifestă agitație sau, din contră somnolență.

Învățați să recunoașteți simptomele care indică o stare gravă de suferință datorată căldurii



Intervenția noastră trebuie să vină înainte de manifestarea acestor semnale de gravă suferință a persoanei pe care o asistăm. De fapt când se manifestă aceste semnale intervenția noastră nu va fi în general foarte eficace și va fi necesară apelarea serviciilor de urgență sanitară (vezi ultimul răspuns).

Care sunt măsurile preventive de urmat în perioada estivală?

■ În timpul perioadei de vară e bine să fie puse în aplicare măsuri generale în scopul combaterii în cel mai efektiv mod, a eventualelor valuri de căldură. Asemenea măsuri se referă la ambientul în care se trăiește, obișnuințe de trai, tratamentul persoanei (vezi următoarele răspunsuri).

Acționați asupra factorilor care pot provoca discomforturi și stări de suferință

Ce se poate face pentru îmbunătățirea condițiilor din locuință?

■ Starea de sănătate a unui subiect se referă la căldura care depinde în principal de temperatură și de umiditatea ambientului. O temperatură de 22°C nu expune la riscuri semnificative. Dacă temperatura ambientală este mai scăzută de 26°C, clima este bine tolerată până la rate de umiditate de 80%. Este util să se dispună de instrumente de măsurare a temperaturii (termometre) și a umidității (higrometru) disponibile la prețuri mai mici de 20 de euro pentru a fi instalate în camerele în care se locuiește în principal.

Tabelul următor furnizează indicații utile referitoare la temperatură și nivelurile de umiditate în care se poate verifica disconfortul populației cu risc.

! **Limite ambientale care nu trebuie depășite în interiorul locuințelor**

Temperatură (°C)	Umiditate
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Dacă se deține un aparat de aer condiționat se recomandă reglarea temperaturii la valori cuprinse între 24 și 26°C.

Ventilatorul nu se recomandă să fie utilizat pentru temperaturi constante, superioare de 32°C, deoarece poate provoca o pierdere periculoasă de lichide prin intermediul transpirației.

Locuința trebuie să fie aerisită în timpul orelor de noapte, iar în timpul zilei este necesară să se evite pătrunderea razelor solare (închiderea obloanelor exterioare și folosirea perdelelor).

În unele cazuri este necesară așezarea, dacă este posibil a ambienților necesari pentru trai în locurile cele mai aerisite din locuință.

Țineți sub control temperatura din casă



**Obiceiuri sănătoase
și alimentație
regulată****Este recomandabil părăsirea locuinței în timpul perioadei estivale?**

Mișcarea este întotdeauna recomandată. Chiar și în caz de incapacitate de mișcare autonomă este util să se iasă din casă, vizitând alte persoane și locuri bogate în natură. Este necesar totuși să se evite când se iese cu o persoană cu risc orele cele mai calde ale zilei (în special de la ora 11 la 18).

Este necesar modificarea alimentației?

Alimentația întotdeauna trebuie să fie variată. În timpul perioadei estivale trebuie evitate băuturile alcoolice (vin, bere, băuturile tari), băuturile cu gheață, acidulate și îndulcite. De preferat sunt fructele și zarzavaturile și eliminarea mâncărilor grase și puternic condimentate.

Ce îmbrăcăminte se recomandă?

Trebuie purtată îmbrăcăminte lejeră, din bumbac sau in, evitând absolut fibrele sintetice. Sunt de preferat culorile deschise.



Ce alte recomandări sunt utile?

Verificarea permanentă a disponibilului de apă și gheață, fructe și zarzavaturi

Mobilizarea cu regularitate și de mai multe ori pe zi a persoanelor incapabile să se miște singure

În cazul persoanelor cu dereglări ale mecanismului deglutiției este necesar administrarea de apă gelificată

În timpul lunii mai este necesar verificarea împreună cu medicul de familie a medicamentelor care vor fi administrate, solicitând sfaturi de urmat în caz de temperatură ridicată referitor la administrarea corectă a medicamentelor

**Soluții simple
de prevenire și
ameliorare**



**Acordați atenție
modalității de
reducere
a riscurilor**

În timpul eventualelor valuri de căldură ce trebuie să fac pentru a reduce riscurile?

Toate recomandările menționate mai sus devin absolut obligatoriu de urmat.

În afară de acestea mai este necesar:

- intensificarea controlului temperaturii ambientale în care locuiește persoana asistată
- asigurați-vă că persoana consumă o cantitate de lichide adecvată (nu mai puțin de 2 litrii de apă pe zi, cu excepția altor indicații date de medicul de familie), și administrați-i apă sau sucuri de fructe chiar și în cazul în care persoana nu le solicită
- suspendarea oricărui tip de activitate fizică în timpul orelor mai calde ale zilei (ora 11-18)
- stropiți sau tamponați cu buretele cu apă proaspătă persoana pe care o asistați, cu scopul de a păstra o temperatură adecvată a corpului
- măsurați temperatura corporală deoarece în caz de creștere a temperaturii este necesar chemarea medicului
- fiți atenți la apariția simptomelor cum ar fi confuzia mentală, agitația care pot indica o suferință datorată temperaturii ridicate
- mutați dacă este posibil persoana în locuri aerisite pentru cel puțin 4 ore pe zi și ca atare, mutați persoana în locurile mai puțin calde din locuință.

În timpul verii trebuie luate în considerare precauții speciale de păstrare a medicamentelor?

■ Orice produs nu trebuie niciodată expus razelor solare sau se află în apropierea surselor de căldură. Păstrați medicamentul întotdeauna în interiorul ambalajului original. Unele medicamente trebuie păstrate în frigider (nu în congelator!!) și această indicație se găsește tipărită pe ambalajul medicamentului. În caz de îndoială adresați-vă medicului sau farmacistului.

Dacă cunosc o persoană care poate fi cu risc ce pot să fac?

Vorbiți cu această persoană, cu vecinii și rudele și eventual, semnalati cazul serviciilor sociale și medicale din district.

Ce trebuie să fac în caz de gravă suferință datorată căldurii?**Apelarea serviciilor de urgență (118)**

În timp ce așteptați:

- măsurați temperatura corporală a persoanei asistate
- mutați dacă este posibil persoana în camera cel mai puțin caldă
- stropiți sau tamponați persoana cu apă proaspătă, nu rece, pe corp
- dați-i să bea apă sau alte lichide (sucuri)
- nu administrați medicamente pentru reducerea temperaturii (ex. Aspirină, Paracetamol)

În caz de suferință gravă este necesară apelarea serviciului de urgență 118



VARĂ SIGURĂ CUM SĂ ÎNVINGEM CĂLDURA

Acest document a fost
întocmit de o companie
națională pentru stări de
urgențe climatice.

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it

BEZPIECZNE LATO JAK ZWYCIĘŻYĆ UPAŁY



**Poradnik dla opiekujących się
osobami starszymi w domach**

Lato jest przyjemną porą roku, podczas której ładna pogoda jest częstym zjawiskiem. Temperatury latem wzrastają w stosunku do pozostałych pór roku, pozwalając naszym organizmom na spędzenie tego okresu w warunkach zmniejszonego stresu.

W szczególnych warunkach klimat może stać się nadmiernie gorący, i sytuacja ta, zwłaszcza w połączeniu ze zwiększoną wilgotnością naraża na niebezpieczeństwo zdrowie, jeśli utrzymuje się w godzinach nocnych przez okres dłuższy niż 48 godzin. W takiej sytuacji mamy do czynienia ze zjawiskiem określanym jako „fala upałów”.

W roku 2003 we Włoszech oraz w innych krajach europejskich pojawiły się warunki niezwykłego upału, które spowodowały, zwłaszcza w wielkich miastach, zwiększenie liczby interwencji szpitalnych i zgonów, szczególnie wśród populacji osób starszych. Według ekspertów w najbliższych latach fale upałów będą występowały w Europie coraz częściej. Dlatego ważną jest wiedza o tym, jakie kroki przedsięwziąć w celu skutecznego zwalczania zjawisk, które narażają na zwiększone ryzyko zwłaszcza osoby starsze.

Niniejsza broszura przeznaczona jest dla opiekujących się osobami starszymi w domach.

Fala upałów

Ważnym jest poznanie środków zaradczych jakie należy przedsięwziąć celem ochrony zdrowia narażonych osób



Kto jest najbardziej narażony na niebezpieczeństwo

Czy opiekuję się osobą, której zagraża zwiększone ryzyko zdrowotne z powodu nadmiernego gorąca?

Aby odpowiedzieć na to pytanie należy znać pewne cechy szczególne tej osoby.



Kwestionariusz

Wiek przekraczający 75 lat	Tak	Nie
Ma miejsce schorzenie kardiologiczne?	Tak	Nie
Występuje demencja?	Tak	Nie
Ma miejsce schorzenie płuc?	Tak	Nie
Podopieczny nie jest w stanie chodzić?	Tak	Nie
Podopieczny ma otwarte odleżyny?	Tak	Nie
Podopieczny nie jest w stanie jeść sam?	Tak	Nie
Podopieczny cierpi na chorobę Parkinsona?	Tak	Nie
Podopieczny cierpi na schorzenie psychiatryczne?	Tak	Nie
Występuje cukrzyca / lub niewydolność nerek	Tak	Nie
Podopieczny przyjmuje na stałe więcej niż 4 różne rodzaje leków?	Tak	Nie
Występuje gorączka?	Tak	Nie

Jeśli przynajmniej jedna odpowiedź dotycząca osoby podopiecznej jest twierdząca (**Tak**), należy zachować szczególną uwagę, kiedy upał staje się nieznośny także w porze nocnej, i działać w celu zmniejszenia zagrożenia dla zdrowia.

Dlaczego fala upałów może być niebezpieczna dla zdrowia osób zagrożonych?

■ Kiedy mają miejsce upały zdrowy organizm jest w stanie bronić się przed ich skutkami obniżając temperaturę skóry poprzez wytwarzanie potu? Pot składa się niemal wyłącznie z wody, w której rozpuszczone są sole mineralne. Podczas upałów potrafimy wraz z potem utracić kilka litrów wody dziennie, które musimy uzupełnić pijąc płyny.

■ U osoby zagrożonej regulacja temperatury skóry poprzez wytwarzanie potu może działać nieskutecznie lub też picie wody może okazać się niewystarczające. Wiele z osób zagrożonych (tych z pierwszego pytania) nie odczuwa lub odczuwa słabo pragnienie, także wówczas, gdy pocą się silnie lub nie są w stanie nic pić. W takiej sytuacji temperatura ciała może wzrosnąć lub ciało utraci zbyt wiele wody, by podtrzymać funkcje życiowe.

Czy istnieją oznaki lub symptomy, które mogą nas zaalarmować?

Skurcze, rumienie (niewielkie zaczerwienienia) lub grudki (niewielkie, twarde nabrzmienia skóry) są pierwszymi symptomami, jeszcze nie są poważnymi, świadczącymi o złym samopoczuciu podopiecznego. Zdrowie podopiecznego jest zaś poważnie zagrożone, gdy podopieczny:

- zdradza stan zaburzenia umysłowego, lub gdy ma miejsce pogorszenie się już obecnych zaburzeń
- odczuwa ból głowy
- ma konwulsje
- temperatura skóry podopiecznego znacznie wzrosła.

Powyższe symptomy świadczą, że podopieczny cierpi i z tego powodu, jeśli tylko to możliwe, powinniśmy udzielić mu pomocy od razu w fazach początkowych, czyli przy pojawieniu się pierwszych symptomów, które

Należy nauczyć się rozpoznawać symptomy wskazujące na poważny stan cierpienia spowodowanego upałem



**Przeciwdziałać
czynnikiem
mogącym
powodować
dyskomfort i złe
samopoczucie**

nie są jeszcze poważne. Z chwilą, gdy podopieczny cierpi z powodów pojawienia się poważniejszych symptomów, nasza próba udzielenia pomocy może okazać się nieskuteczna i koniecznym będzie wezwanie pogotowia (zob. ostatnia odpowiedź).

Często u podopiecznych z demencją symptomy nie są dobrze widoczne. Podopieczny z demencją może na przykład cierpieć na ból głowy, ale nie jest w stanie powiedzieć o tym i zamiast tego okazuje pobudzenie lub też wręcz przeciwnie, senność.

Jakie środki zapobiegawcze zastosować w okresie letnim?

- Podczas okresu letniego dobrze jest stosować ogólne zasady, aby w możliwie najlepszy sposób zabezpieczyć się przed ujemnymi skutkami ewentualnej fali upałów.

Kroki te obejmują środowisko, w którym mieszkamy, codzienne zwyczaje oraz opiekę nad podopiecznym (patrz następną odpowiedź).

Co można zrobić, by poprawić warunki w mieszkaniu?

- Stan dobrego samopoczucia w przypadku gorąca zależy głównie od temperatury oraz od wilgotności otoczenia. Temperatura 22 stopni °C nie stanowi znaczącego zagrożenia. Jeśli temperatura otoczenia utrzymuje się poniżej 26°C klimat jest tolerowany w przypadku wilgotności wynoszącej do 80%. Dobrze jest posiadać miernik temperatury (termometr) oraz wilgotności (higrometr) łatwo dostępne (w cenach nieprzekraczających 20 Euro), zainstalowane w pomieszczeniach, w których podopieczny przeważnie przebywa. Poniższa tabela dostarcza wskazówek związanych z temperaturą i poziomem wilgotności, powyżej których mogą pojawić się schorzenia w populacji objętej ryzykiem zagrożenia.

**Wilgotność otoczenia do utrzymywania w mieszkaniu**

Temperatura (°C)	Wilgotność
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Jeśli dostępny jest klimatyzator zaleca się ustawienie temperatury na wartości obejmujące zakres 24 - 26 °C.

Wentylatora nie należy stosować w przypadku temperatury trwale przekraczającej 32°C, ponieważ może powodować nadmierną utratę płynów wskutek pocenia się.

Mieszkanie powinno być przewietrzane w godzinach nocnych, natomiast w ciągu dnia należy unikać dopływu promieni słonecznych (zamykając żaluzje i zaciągając zasłony).

W pewnych przypadkach korzystnym może okazać się przeprowadzenie podopiecznego do pomieszczeń chłodniejszych.

Utrzymywać pod kontrolą temperaturę w domu



Dobre przyzwyczajenia i regularne odżywianie

Czy zaleca się wychodzenie z domu w okresie letnim?

Zażywanie ruchu zaleca się w każdej sytuacji. Także w przypadku niezdolności do samodzielnego poruszania się dobrze jest wyjść z domu, spotykać się z innymi ludźmi w miejscach bogatych w zieleń. Należy jednak unikać wychodzenia z osobą zagrożoną ryzykiem w godzinach najgorętszych w ciągu dnia (zazwyczaj od 11–o 18).

Czy konieczna jest zmiana żywienia?

Pożywienie, jak zawsze, powinno być urozmaicone. Podczas okresu letniego należy unikać napojów alkoholowych (wino, piwo, napoje wysokoprocentowe), napojów mrożonych, gazowanych i słodzonych. Preferować należy owoce i warzywa a zrezygnować z potraw tłustych i mocno doprawianych.

Jakie ubrania należy nakładać?

Należy nakładać ubrania lekkie z bawełny, lnu; całkowicie unikać włókien syntetycznych. Preferować należy kolory jasne.



Jakie inne zalecenia mogą być przydatne?

Zawsze sprawdzać dostępność do wody i lodu, owoców i jarzyn

Regularnie mobilizować w ciągu dnia osoby niezdolne do samodzielnego poruszania się

W przypadku osób z zaburzeniami połykania dobrze jest podawać wodę w żelu

W maju dobrze jest poradzić się lekarza rodzinnego w sprawie prawidłowego podawania leków przy zwiększonych temperaturach

**Proste środki
zaradcze
pomagające
zapobiegać i
przynosić ulgę**



Należy zwracać uwagę na sposoby redukujące ryzyko

Co podczas ewentualnych fal upałów należy czynić, by zmniejszyć ryzyko?

Wszystkie zalecenia podane powyżej powinny być absolutnie przestrzegane.

Ponadto należy:

- zwiększyć kontrolę temperatury w tych pomieszczeniach, w których przebywa podopieczny
- upewnić się, czy podopieczny spożywa odpowiednią ilość płynów (nie mniej niż 2 litry wody dziennie, o ile lekarz rodzinny nie zaleci inaczej) i dostarczać wodę oraz soki owocowe także w przypadku, gdy podopieczny o nie nie prosi
- zawiesić wszelkie rodzaje aktywności fizycznej w najgorętszych godzinach dnia (godz. 11 – 18)
- spryskiwać lub przemywać gąbką z chłodną wodą podopiecznego, aby utrzymywać odpowiednią temperaturę ciała
- mierzyć temperaturę ciała, gdyż w przypadku jej zwiększenia koniecznym jest wezwanie lekarza
- zwracać uwagę na pojawienie się takich objawów jak zaburzenia umysłowe, ożywienie, które mogą wskazywać na cierpienie spowodowane wysoką temperaturą
- prowadzić podopiecznego, jeśli to możliwe, do miejsc klimatyzowanych przynajmniej na 4 godziny dziennie, a już koniecznie do miejsc chłodniejszych od mieszkania.

Czy latem obowiązują specjalne zalecenia dotyczące przechowywania leków?

Żadnych produktów nie należy wystawiać na działanie promieni słonecznych lub pozostawiać w pobliżu źródeł ciepła. Przechowywać leki zawsze wewnątrz oryginalnych opakowań. Pewne leki przechowywać należy w lodówce (nie w zamrażalniku) gdy taka wskazówka podana jest na opakowaniu leku. W przypadku wątpliwości pytać zaufanego lekarza lub farmaceutę.

Jeśli znam osobę, która może być zagrożona ryzykiem, co mogę zrobić?

Porozmawiać z tą osobą, z sąsiadami i członkami rodziny, i ewentualnie zgłosić potrzebę pomocy do opieki społecznej i lekarskiej z rejonu.

Co powinienem zrobić w przypadku ciężkiej choroby spowodowanej upałem?**Wezwać służby ratunkowe (118)**

A oczekując na nie:

- zmierzyć temperaturę ciała podopiecznego
- jeśli to możliwe przenieść podopiecznego chłodniejszego pokoju, spryskać lub przemyć ciało gąbką nasączoną chłodną, ale nie zimną wodą
- podać do picia wodę lub inne napoje (soki).

Absolutnie **nie** wolno:

- podawać leków obniżających temperaturę (np. aspiryna, paracetamol).

W przypadku bardzo złego samopoczucia zaleca się zadzwonić po pogotowie ratunkowe 118



BEZPIECZNE LATO JAK ZWYCIĘŻYĆ UPAŁY

Niniejszy dokument
został przygotowany
przez krajowy zespół ds.
klimatycznych stanów
wyjątkowych.

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it

НАДЕЖНОЕ ЛЕТО КАК ПОБЕДИТЬ ЖАРУ



**Руководство для тех, кто ухаживает
за пожилыми людьми в семьях**

Приятная погода и повышенные температуры летнего периода, кроме того, что очень приятно, позволяют нашему организму переживать этот период в условиях наименьшего стресса по сравнению с другими периодами года.

Тем не менее, в особых условиях летнего климата может быть чрезвычайно жарко, и это может подвергать опасности здоровье некоторых людей. Это явление известно под названием "прилив жара" и проявляется, когда отмечаются повышенные уровни влажности, и высокие температуры остаются даже в ночные часы и на период, превышающий 48 часов.

В 2003 году в Италии и в других европейских странах имели место условия аномальной жары, которые привели, в особенности, в больших городах, к повышению количества госпитализаций и смертельных случаев, в основном, среди пожилого населения. По мнению экспертов, явление приливов жара в Европе имеет тенденцию роста.

Для эффективной борьбы с эффектами явления приливов жара очень важно быть знакомым с мерами предосторожности, которые необходимо предпринимать для людей с риском, и особым образом, для пожилых людей.

Эта брошюра предназначена для всех тех, кто ухаживает за пожилыми людьми с риском в семьях.

Прилив жара

Важно ознакомиться с мерами предосторожности, которые необходимо принимать для защиты здоровья людей, подвергаемых риску



Кто подвергается опасности

Перед принятием любых мер предосторожности важно понять, если мы ухаживаем за человеком, который особым образом подвержен опасности явления приливов жара, и, следовательно, определен «с риском».

Для того чтобы узнать это, достаточно познакомиться с некоторыми характеристиками самого пожилого человека и ответить утвердительно «да» или «нет» на следующие утверждения:

вопросник

Возраст более 75 лет	Да	Нет
Болен сердечным заболеванием	Да	Нет
Поражен слабоумием	Да	Нет
Имеет легочное заболевание	Да	Нет
Не в состоянии ходить	Да	Нет
Имеет пролежни	Да	Нет
Не в состоянии питаться самостоятельно	Да	Нет
Поражен болезнью Паркинсона	Да	Нет
Поражен психиатрической болезнью	Да	Нет
Имеет диабет и/или почечную недостаточность	Да	Нет
Принимает ежедневно более 4 различных типов лекарств	Да	Нет
Имеется озноб	Да	Нет

Если мы **ответили «да» по крайней мере, на одно из этих утверждений**, человек, за которым мы ухаживаем, определяется как «субъект с риском» и, следовательно, мы должны быть очень внимательными каждый раз, когда отмечаются повышенные температуры даже ночью, и вмешаться в целях понижения риска и нанесения ущерба здоровью нашего подопечного.

Далее предоставляем целую серию ответов, полезных при часто задаваемых вопросах.

Почему прилив жара может быть опасен для здоровья людей с риском?

■ Здоровый организм в состоянии противостоять эффектам жары, понижая температуру кожи посредством выделения пота, - вещества, состоящего почти исключительно воды и минеральных солей. В жару мы можем терять несколько литров воды в день, что необходимо восстанавливать питьем большого количества воды.

■ У людей с риском регулирование температуры кожи посредством выделения пота может быть неэффективным, или же, ввод воды в организм может быть несоответствующим. Многие люди с риском не чувствуют, или мало чувствуют жажду. Эти люди, даже когда потеют очень много, не пьют много жидкости, и, следовательно, их организм получает мало влаги. В этих условиях может случиться, что тело достигает слишком высокой температуры, или теряет много воды для возможности поддержания жизненных функций организма.

Существуют определенные условия или симптомы, которые могут вызвать экстренные ситуации?

■ Спазмы, эритемы (небольшие покраснения) и папулы (небольшие твердые припухлости (узелки) на коже) – это первые симптомы, еще не тяжелые, недомогания человека, за которым ухаживаем. Здоровье человека, за которым ухаживаем, несомненно, находится в опасности, если человек/у человека:

**Научиться
узнавать
симптомы,
указывающие
на состояние
тяжелого
страдания,
вызванного жарой**



Реагировать на факторы, которые могут привести к трудностям и недомоганиям

- проявляется спутанность сознания или выявляется обострение уже
- имеющейся спутанности сознания
- жалуется на головную боль
- находится во власти конвульсий
- имеет значительное повышение температуры кожи.

Эти симптомы указывают на состояние тяжелых страданий человека, за которым ухаживаем, следовательно, там, где это возможно, необходимо немедленно оказать помощь в начальных стадиях, когда выявляются первые симптомы, еще не очень тяжелые. Следовательно, там, где это возможно, необходимо оказывать помощь. На самом деле, когда уже страдают этими нарушениями, наше вмешательство рискует оказаться неэффективным и станет необходимым вызвать Медицинскую службу экстренного вызова (смотри последний ответ).

Важно помнить, что часто у людей, страдающих слабоумием, симптомы этого нарушения проявляются неярко, потому что они не могут сообщить об этих симптомах, или выражают это иным способом, например, демонстрируя состояние беспокойства или же, напротив, состоянием сонливости.

Что можно сделать по предотвращению недомоганий, вызванных жарой?

В летний период целесообразно принимать общие меры с целью быть готовыми наилучшим образом к возможным приливам жара.

Эти меры касаются помещения, в котором живете, жизненных привычек пожилого человека, условий ухода за ним. Способы решения проблемы по каждой отдельной ситуации объяснены в следующих ответах.

Что можно сделать для улучшения условий окружающей среды, в которых живет человек с риском?

При наличии повышенных температур состояние

хорошего самочувствия людей связано с достигаемыми температурой и влажностью окружающего их воздуха. Можно смело утверждать, что мы хорошо терпим климат при температуре окружающей среды, равной 26°C, с коэффициентом влажности, равным 80%.

Для измерения температуры в различных комнатах квартиры можно установить в комнатах термометры и измерители влажности (гигрометры), которые можно найти в торговой сети по ценам ниже 20 Евро.

В таблице приводятся полезные указания в отношении сочетания температур и уровней влажности, при превышении которых могут проявляться трудности для населения с проблемами здоровья.



Пределы условий помещения, которые не должны превышать в жилых помещениях

Температура (°C)	Влажность
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Если имеете климатизатор, рекомендуется отрегулировать его на температуру в пределах величин от 24 до 26 °C

Вентилятор не должен включаться, когда температуры постоянно превышают 32°C, поскольку может вызвать опасные потери жидкости посредством потения.

Дом должен хорошо проветриваться в ночные

Держать под контролем температуру в доме



**Хорошие привычки
и регулярное
питание**

часы, между тем как, днем необходимо избегать попадания в дом солнечных лучей, закрывая ставни и используя занавески.

В некоторых случаях может быть целесообразным менять расположение домашней мебели, давая находиться человеку, за которым ухаживаем, в более прохладных местах жилого помещения.

Можно выходить из дома в летний период?

Движение рекомендуется всегда. Даже тогда, когда пожилой человек не может выйти из дома самостоятельно, рекомендуем посещать других людей и места, где много зелени, - это, в любом случае, хорошая привычка. Тем не менее, для человека с риском, целесообразно избегать выходить из дома в самые жаркие часы дня (обычно, с 11.00 до 18.00).

Необходимо менять режим питания пожилого человека, за которым ухаживаем?

Режим питания, как всегда, должен варьироваться. В летний период необходимо избегать употребления алкогольных напитков (вино, пиво, крепкие алкогольные напитки), прохладительных напитков со льдом, газированных и очень сладких напитков. Предпочитать фрукты и овощи, избегать жирной пищи и блюд с приправами.

Какую одежду должен носить человек, подвергаемый риску?

Для людей с риском и здоровых людей действуют те же рекомендации. Летом необходимо носить легкую хлопчатобумажную или льняную одежду, строго избегая синтетических волокон, так как они затрудняют испарение и способствуют потению. Помимо этого, старайтесь отдавать предпочтение светлым цветам, потому, что они меньше притягивают солнечные лучи.

Что еще можно сделать для борьбы с вредным влиянием приливов жара?

- Всегда проверять наличие в доме воды, льда, фруктов и овощей.
- Стараться способствовать с регулярностью в несколько раз в день движению и физической деятельности пожилых людей, неспособных двигаться самостоятельно.
- Пожилым людям с проблемами глотания полезно давать воду в форме желатина. В мае месяце уместно проверить вместе с семейным врачом лекарства, которые принимает пожилой человек, спросив у врача об их корректном применении в случае повышенных температур воздуха.

В случае приливов жара как можно уменьшить риски для моего подопечного?

В случае нестерпимой жары все приведенные выше рекомендации становятся обязательными для их абсолютного выполнения в строгом порядке. Кроме этого, необходимо:

- Увеличить контроль температуры помещения, в котором находится пожилой человек
- Убедиться в том, чтобы пожилой человек потреблял необходимое количество жидкости (не менее 2 литров воды в день, за исключением специальных указаний семейного врача), и давать выпивать ему воду или свежесжатый сок, даже если пожилой человек этого не просит
- Прекращать любую физическую деятельность в самые жаркие часы дня (11.00-18.00)
- Обмывать губкой со свежей/прохладной водой или опрыскивать свежей/прохладной водой тело пожилого человека, за которым ухаживаете, таким образом, чтобы поддерживал соответствующую температуру его тела
- Регулярно измерять температуру тела пожилого человека с целью выявления ее повышения, и при необходимости вызывать врача
- Внимательно следить за появлением симптомов, таких, как спутанность сознания и возбуждение, которые могут указывать на страдания, вызванные

Это простые меры по предотвращению и облегчению состояния людей, подвергаемых риску



Уделять внимание с целью уменьшения риска

повышенными температурами

■ Если возможно, помещать пожилого человека в климатизированные помещения, по крайней мере, на 4 часа в день, и, в любом случае, располагать пожилого человека в наиболее прохладных помещениях дома.

Каким образом летом необходимо хранить лекарства?

Независимо от сезона хорошим правилом является не подвергать фармацевтические изделия действию солнечных лучей или хранить их рядом с источниками тепла, всегда держать лекарства внутри своих оригинальных упаковок.

Некоторые лекарства необходимо держать в холодильнике (никогда в морозильнике), но это специфическое указание можете всегда прочесть на упаковке самого лекарства.

При любом сомнении лучше всего обратиться к лечащему врачу или в вашу привычную аптеку.

Если я знаю человека, который может быть подвержен риску, что я могу сделать для того, что помочь ему?

Хорошее правило – попробовать поговорить с этим человеком, с его соседями или с членами его семьи, и, при необходимости сообщить об этом социальным службам и районным службам здравоохранения по месту его проживания.

Что нужно делать, если человек, за которым я ухаживаю, находится в тяжелом состоянии?

Необходимо вызвать **Службу экстренного вызова (118)**

В ожидании медицинского персонала **можно**:

- Измерить температуру тела пожилого человека, за которым ухаживаем
- По мере возможности поместить пожилого человека в более прохладную комнату; опрыскивать его прохладной водой или обмыть губкой с прохладной, но не холодной, водой его тело
- Давать попить ему воды или другой жидкости (свежевыжатый сок)

Напротив, абсолютно **запрещено**:

- давать лекарства по снижению температуры (например, аспирин, такипирин)

В случае тяжелого недомогания целесообразно вызвать Службу экстренного вызова 118



НАДЕЖНОЕ ЛЕТО КАК ПОБЕДИТЬ ЖАРУ

Этот документ
был разработан
и подготовлен
национальной
рабочей группой
по чрезвычайным
климатическим
условиям

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it



Ministero della Salute

ccm

Centro Nazionale per la Prevenzione
e il Controllo delle Malattie

VERANO SEGURO COMO VENCER AL CALOR



**Manual para quién asiste
ancianos a domicilio**

El verano es una estación agradable, en la que el buen tiempo es frecuente. Las temperaturas en esta época aumentan respecto a las del resto del año, consintiendo a nuestro organismo transcurrir dicho periodo en condiciones de menor estrés.

En condiciones particulares el clima puede llegar a ser excesivamente caluroso y esta situación, especialmente si se asocia a niveles elevados de humedad, puede poner en peligro la salud, sobre todo si este hecho se prolonga durante las horas nocturnas o durante un periodo de tiempo superior a las 48 horas. En este caso nos encontramos frente a lo que generalmente se conoce como “ola de calor”.

En el 2003, en Italia y en otros países europeos, se verificaron condiciones de calor anómalas que provocaron, especialmente en las grandes ciudades, un aumento tanto de las hospitalizaciones como de los decesos, particularmente en la población anciana. Según los expertos, en los próximos años, las olas de calor serán cada vez más frecuentes en Europa y por lo tanto, es fundamental conocer las medidas a tomar para combatir eficazmente este tipo de situaciones que ponen en peligro, sobre todo, a las personas de una cierta edad.

Este folleto va destinado a aquellas personas que asisten ancianos a domicilio.

Ola de calor


Es importante conocer las medidas a adoptar para proteger la salud de las personas en peligro



¿Quién se encuentra más expuesto al peligro?

¿La persona a la que estoy cuidando tiene un alto porcentaje de riesgo de efectos perjudiciales por un exceso de calor?

Para responder a esta pregunta es necesario conocer algunas características de la persona.

 Questionario		
<i>Edad superior a 75 años</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Padece una enfermedad cardiovascular</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Sufre de demencia</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Padece una enfermedad respiratoria</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>La persona no es capaz de deambular</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Tiene úlceras por decúbito</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>No es capaz de alimentarse por sí misma</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Padece la enfermedad de Parkinson</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Padece alguna enfermedad psiquiátrica</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Es diabética o sufre de insuficiencia renal</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Asume crónicamente más de 4 tipos diversos de medicinales</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
<i>Tiene fiebre</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>

Si al menos una de las siguientes respuestas, concernientes a la persona que estáis asistiendo, es **afirmativa (Si)**, **debéis estar muy atentos** cuando el calor se hace insoportable, incluso por la noche e intervenir para reducir el riesgo de efectos perjudiciales para la salud:

¿Por qué la ola de calor puede ser peligrosa para la salud de las personas más vulnerables?

■ Cuando hace calor un organismo sano es capaz de resistir a los efectos de la ola de calor disminuyendo la temperatura corporal a través de la producción de sudor. El sudor está compuesto, casi exclusivamente, por agua, en la que se encuentran disueltas sales minerales. Cuando hace calor, a través del sudor podemos perder varios litros de agua al día, que tienen que ser recuperados bebiendo líquidos.

■ En el caso de personas vulnerables, la regulación de la temperatura corpórea, a través de la producción de sudor, puede funcionar mal, o bien, la ingesta de agua puede ser insuficiente. Muchas de estas personas, (aquellas a las que se refiere la primera pregunta) no advierten o advierten levemente la sed, incluso cuando sudan mucho o no son capaces de beber. En estas condiciones la temperatura del cuerpo puede aumentar, obligando al organismo a producir grandes cantidades de sudor para poder mantener las funciones esenciales para vivir.

¿Existe alguna señal o síntoma que puedan ponernos en alerta?

Existen señales y síntomas que se manifiestan en condiciones todavía remediables: la aparición o acentuación de calambres, de eritemas (pequeños enrojecimientos de la piel) y pápulas (pequeñas erupciones sólidas de la piel).

Cuando la situación empeora, la persona asistida puede mostrar confusión mental o agravamiento de la confusión mental, dolor de cabeza, convulsiones, aumento de la temperatura corporal. A menudo, en personas que sufren de demencia, estos síntomas no se manifiestan claramente. Una persona con demencia que tiene, por ejemplo, dolor de cabeza, no siendo capaz de explicar su dolencia, puede mostrar signos de agitación o por el contrario de somnolencia.

Aprender a reconocer los síntomas que indican un estado de grave padecimiento debido al calor



Nuestra intervención debería desarrollarse, en todo caso, antes de que se manifiesten estas graves señales que indican un estado de padecimiento de la persona asistida, por lo tanto, allí donde sea posible, deberíamos ayudarla, ya en la fase inicial, cuando aparecen los primeros síntomas, todavía leves. De hecho, cuando se ponen de manifiesto estos síntomas, nuestra intervención ya no es eficaz y será necesario llamar a los Servicios Sanitarios de Urgencias (ver la última respuesta).

¿Cuáles son las medidas preventivas que podemos adoptar en el periodo estival?

- Durante este periodo es conveniente poner en práctica medidas preventivas generales con el fin de afrontar, lo mejor posible, eventuales olas de calor.

Dichas medidas conciernen el ambiente en el que se vive, las costumbres, el cuidado personal (ver las próximas respuestas).

¿Qué puedo hacer para mejorar las condiciones de la casa donde reside?

- El bienestar de una persona, con relación al calor, depende principalmente de la temperatura y de la humedad ambiental. Una temperatura de 22°C no supone un riesgo importante. Si la temperatura ambiental es inferior a 26°C, el clima se soporta bastante bien, incluso con niveles de humedad de hasta un 80%. Es importante disponer de instrumentos para medir la temperatura ambiental (termómetros) y el grado de humedad del aire (higrómetros) e instalarlos en las habitaciones en las que se permanezca durante el mayor tiempo.

Actuar contra los factores que pueden provocar incomodidad y malestar

La tabla siguiente aporta indicaciones útiles, relacionando temperaturas y niveles de humedad, más allá de los cuales, pueden aparecer molestias para la población en peligro.

! **Límites ambientales que no deben ser superados al interno de las casas**

<i>Temperatura (°C)</i>	<i>Humedad</i>
26	88%
27	78%
28	59%
29	52%
30	45%

Si se posee un climatizador, es aconsejable regularlo a una temperatura constante entre 24 e 26°C.

El ventilador no se debe utilizar si las temperaturas constantes superan los 32°C, ya que favorece peligrosamente la pérdida de líquidos a través del sudor.

La casa debe ser aireada durante las horas nocturnas, mientras que, durante el día es necesario evitar la entrada de los rayos solares (cerrando las persianas y bajando los toldos).

En algunos casos sería oportuno trasladar, si es posible, las habitaciones donde se transcurre un mayor número de horas, a los lugares más frescos de la casa.

Tener bajo control la temperatura en casa



**Buenas costumbre
y una correcta
alimentación****¿Es aconsejable salir de casa durante el periodo estival?**

El movimiento siempre es aconsejable, aunque en caso de incapacidad de movimiento autónomo es útil salir de casa en compañía de otras personas y dirigirse hacia lugares llenos de verde. Cuando se acompaña fuera de casa a una persona con alto riesgo, es conveniente no hacerlo en las horas más calurosas del día, es decir, desde las 11 a las 18.

¿Es necesario modificar la alimentación?

La alimentación, come siempre, debe ser variada. Durante el periodo estival es aconsejable evitar bebidas alcohólicas fermentadas, bebidas alcohólicas destiladas, bebidas muy frías. Es mejor comer fruta y verdura, eliminando las comidas grasas y con demasiadas especias.

¿Qué tipo de vestidos es mejor utilizar?

Es conveniente usar vestidos ligeros, de algodón o lino. Es preferible elegir colores claros.



¿Otras recomendaciones útiles?

Verificar siempre la disponibilidad de agua e hielo, fruta y verdura

Movilizar con regularidad, y durante varias veces al día, a las personas incapaces de moverse autónomamente

En pacientes con trastornos de la deglución, es conveniente la administración de agua gelificada

En el mes de mayo es oportuno verificar, junto al Médico de Cabecera, las medicinas que asume la persona asistida, y pedirle consejo sobre cómo usar correctamente las mismas en caso de aumento de las temperaturas

**Simples medidas
para prevenir y aliviar
los síntomas**



Prestar atención a cómo reducir los riesgos**Durante eventuales olas de calor, ¿qué debo hacer para reducir los riesgos?**

Todos los consejos antes indicados se convierten en obligaciones absolutas.

Y además es necesario:

- controlar frecuentemente la temperatura ambiental de las habitaciones donde permanece la persona asistida
- asegurarse que la persona tome suficiente cantidad de líquidos (no inferior a los 2 litros de agua al día, a menos que se hayan recibido indicaciones diversas del Médico de Cabecera), y proporcionar agua o zumos de fruta, aunque la persona no los pida
- suspender cualquier tipo de actividad física en las horas más calurosas del día (11-18 hrs.)
- rociarle el cuerpo o realizarle esponjaduras con agua fresca, a la persona asistida con el fin de mantener una adecuada temperatura corpórea
- medir la temperatura corporal, porque en caso de aumento, es necesario consultar al médico
- estar atentos a la aparición de síntomas como confusión mental, agitación, etc., que pueden indicar un padecimiento como consecuencia de las altas temperaturas
- llevar a la persona, si es posible, a lugares climatizados, al menos 4 horas al día, y en todo caso, acomodar al asistido en las habitaciones menos calurosas de la casa.

Durante el verano, ¿es necesario tomar precauciones particulares para conservar los medicamentos?

Todos los productos deben mantenerse alejados de los rayos solares y de fuentes de calor. Mantener las medicinas siempre al interno de su confección original. Algunos fármacos tienen que ser conservados en el frigorífico (¡no en el congelador!) y esta indicación se encuentra especificada al externo de la confección del fármaco. En caso de dudas, consultar al médico o al farmacéutico.

¿Qué debo hacer si conozco alguna persona que puede correr peligro?

■ Habla con esa misma persona, con los vecinos y familiares y eventualmente informa, si es necesario, a los Servicios Sociales y Sanitarios de la zona.

¿Qué debo hacer en caso de fuerte malestar debido al calor?

Llamar a los **Servicios de Emergencias (118)**

Mientras tanto:

- controlar la temperatura de la persona asistida
- trasladar a la persona, si es posible, a la habitación más fresca de la casa
- rociarle el cuerpo o realizarle esponjaduras con agua fresca, no fría
- hacerle beber agua u otros líquidos (zumos de fruta)
- no suministrar medicinales para disminuir la temperatura (ej. Aspirina, Paracetamol)

**En caso de grave malestar,
llamar al Servicio
de emergencias 118**



VERANO SEGURO - COMO VENCER AL CALOR

Este documento ha sido
elaborado y revisado por un
grupo de trabajo nacional para
las emergencias climáticas

Supervisione e coordinamento
Zadig srl

Progetto di comunicazione
e realizzazione grafica
centimetri.it