



Azienda Unità Sanitaria Locale 3 Catania



Il presente opuscolo è stato redatto a cura di:

DIREZIONE SANITARIA

Direttore: Dott.ssa Annunziata Sciacca

DISASTER MANAGER

Dott. Giuseppe Spampinato

SERVIZIO ANZIANI E ADI AUSL3 CT

Dott. Carmelo Di Stefano

HANNO COLLABORATO:

Dott.ssa Loredana Riccobono

Dott. Mario Viglianesi

Dott. Orazio Meli

OTTIMIZZAZIONE:

Dott.ssa Agata Finocchiaro

PROGETTO IMMAGINE:

Arch. Angelo Contrafatto



Si ringrazia per la cortese partecipazione:



REGIONE SICILIANA

Azienda Unità Sanitaria Locale 3
Catania



E...STATE IN SALUTE

2006

CONSIGLI UTILI PER
AFFRONTARE IL CALDO

Seconda Edizione



Negli ultimi anni i mesi estivi, non più soltanto luglio e agosto, ma anche giugno e i primi di settembre, si sono contraddistinti per lunghi periodi di forte caldo e in particolare per ondate anomale di calore, che hanno colpito maggiormente i “soggetti fragili”: gli anziani, i bambini, i malati affetti da patologie cardiovascolari e respiratorie, i pazienti in degenza post-operatoria, le persone obese, quelle con disturbi mentali e con dipendenza da alcol o droghe.

A causare disagi e mettere a rischio la salute non è soltanto l’elevata temperatura, ma anche la percezione che ne abbiamo, e che varia in relazione ad una serie di elementi, quali il tasso di umidità, la presenza di correnti d’aria e la copertura nuvolosa; cioè quel complesso di fattori che contribuiscono a far aumentare o diminuire il livello di allarme per gli effetti del caldo, monitorato dal Dipartimento Nazionale di Protezione Civile.

Da quest’anno Catania, con le strutture dell’Ausl3 (la struttura di coordinamento della Direzione Sanitaria e la struttura operativa dell’U.O. anziani e Assistenza domiciliare integrata, in collaborazione con la Protezione Civile del Comune di Catania), assieme ad altre 11 città italiane, è diventata sede operativa del progetto “Sistema nazionale di sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione”, avviato nel 2004 dal Dipartimento Nazionale di Protezione Civile. Questo ruolo arriva a conclusione del lavoro svolto a Catania, che nel 2005 è stata indicata come una delle sedi pilota nella fase sperimentale del progetto.

Nel capoluogo etneo, rispetto ad altre grandi città italiane, i soggetti fragili hanno resistito meglio al caldo torrido delle estati precedenti.

E...STATE IN SALUTE

Presentazione	pag. 2
Situazioni di rischio legate alla stagione estiva	
Colpo di calore	pag. 4
Colpo di sole (insolazione)	pag. 5
Disidratazione	pag. 6
Consigli utili per l'attività fisica	
Consigli utili per l'alimentazione	pag. 7
La frutta da preferire	pag. 8
Decalogo	pag. 9
In caso di necessità	pag. 12
Servizio anziani AUSL 3 Catania (numeri utili)	pag. 15
Punti salute distrettuali AUSL 3 Catania (numeri utili)	pag. 16
Centrale operativa 118 di Catania	pag. 17
	pag. 18