


Emergenza caldo e zanzare

Informazioni utili
per fronteggiare
l'arrivo del caldo
e delle zanzare



Ciss
Consorzio
intercomunale
per i servizi
socio sanitari

Ondata di calore



Il **CISS**, Consorzio Intercomunale per i Servizi Socio Sanitari, ha un ruolo strategico all'interno dei Comuni associati, poiché attraverso la sinergia che crea in ambito scolastico, istituzionale e sociale, fornisce supporto concreto e diretto non solo al malato ma all'intera comunità, mantenendo costante al primo posto la tutela della salute pubblica, in particolare quella dei bambini, degli anziani e dei soggetti disagiati. Come nel corso degli anni precedenti, il Consorzio riscende in campo con nuove iniziative da realizzare nei Comuni associati. Tra queste si inserisce la pubblicazione del presente opuscolo informativo, che fornirà preziose informazioni per fronteggiare nel modo giusto l'arrivo del caldo e delle zanzare. Le molteplici iniziative che il CISS organizza rappresentano un sostegno concreto rivolto ai cittadini dei comuni consorziati, soprattutto nell'ambito delle tematiche socio-sanitarie. Con la speranza di aver realizzato cosa gradita e con l'impegno di mantenere sempre viva la presenza del Consorzio accanto alle fasce più bisognose, saluto cordialmente.

Il Presidente
Carmine De Luca

Il termine "ondata di calore" è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato in cui si registrano temperature molto elevate -in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa- che persistono per diversi giorni consecutivi. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione, rischio che dipende sia dall'intensità ma soprattutto

dalla durata dell'ondata di calore.

Effetti sulla salute



Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea, ovvero la sudorazione. In condizioni ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente, perché il nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo attraverso il sudore.

Fattori che condizionano fortemente la termoregolazione

- Età (nei bambini molto piccoli e negli anziani la termoregolazione è ridotta);
- Stati di malattia e presenza di febbre;
- Presenza di molte patologie croniche;
- Assunzioni di alcuni farmaci;
- Consumo di droghe e alcool.

Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, ma un caldo eccessivo e un tasso di umidità elevato possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti.

Distrurbi lievi

Crampi

Sono causati da una perdita di sodio dovuta alla sudorazione, e ad una conseguente modificazione dell'equilibrio idrico-salino, oppure derivano da malattie venose degli arti inferiori. È buona abitudine, quindi, reintegrare i liquidi persi bevendo molta acqua.

Svenimenti

Si possono verificare a causa di un'esposizione prolungata al sole oppure alle alte temperature ambientali, in particolare in persone che sono sottoposte a sforzi fisici o ad attività molto impegnative. Pochi istanti prima di svenire, la persona avverte un senso d'ansia, stanchezza e mal di

testa. Il collasso è di breve durata e si risolve spontaneamente o in posizione supina (a pancia in su) con il sollevamento degli arti inferiori.

Gonfiori

Sono causati da una ritenzione di liquidi negli arti inferiori come conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata. Un rimedio semplice ed efficace è tenere le gambe sollevate, eseguendo di tanto in tanto dei movimenti dolci per favorire il reflusso venoso, oppure effettuare delle docce fredde a gli arti inferiori, dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno, sino alla sommità della coscia.

Disturbi gravi

Stress da calore

È causato da un collasso dei vasi periferici con un insufficiente apporto di sangue al cervello. Si manifesta con una forte sudorazione, un leggero senso di disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, mal di testa, confusione.

Se non viene trattato immediatamente può progredire fino a colpo di calore.

Colpo di calore

Il colpo di calore colpisce persone giovani che si sottopongono a sforzi estremi oppure anziani o malati in cui i meccanismi di termoregolazione non funzionano perfettamente. Il primo sintomo è rappresentato da un improvviso malessere generale, cui seguono mal di testa, nausea, vomito e sensazione di vertigine. Si può avere perdita di coscienza.

Disidratazione

È causata da una perdita di acqua dall'organismo maggiore di quella introdotta. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore per via della sudorazione, come in caso di alte temperature ambientali;
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea;
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete;
- si assumono farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi).
- I sintomi principali sono sete, debolezza, vertigini, palpitazioni, ansia, pelle e mucose asciutte, crampi muscolari, abbassamento della pressione arteriosa.

Persone più a rischio

Le ondate di calore non colpiscono la popolazione in modo omogeneo.

Alcuni sottogruppi, infatti, risultano essere più vulnerabili a seconda delle condizioni personali, sociali e di salute in cui vivono. Proprio per queste ragioni quando fa molto caldo sono più a rischio:

- Anziani;
- Bambini e neonati;
- Malati cronici (malattie croniche polmonari, cardiovascolari, neurologiche, diabete);
- Persone non autosufficienti;
- Persone che svolgono un'intensa attività fisica all'aperto.

In caso di bisogno, la prima persona cui rivolgersi è sempre il medico di famiglia, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti. Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di **Emergenza Sanitaria**, chiamando il **118**.



Consigli utili

Adottare una serie di semplici abitudini e precauzioni può contribuire notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute:

Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata (prima delle 11 e dopo le 18).

Proteggere la pelle, il capo e gli occhi dai raggi del sole:

- sia a casa che all'aperto, indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino;
- all'aperto è utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro, e gli occhi con occhiali da sole;
- è importante proteggere la pelle con creme solari ad alto fattore protettivo.

Bevete almeno 2 litri d'acqua al giorno, salvo diverso parere del medico curante, e mangiate molta frutta fresca e verdure evitando i pasti pesanti, meglio piccoli spuntini ripetuti.

Se si esce in macchina:

- non lasciare MAI persone o animali -anche se per poco tempo- nell'auto, specialmente se parcheggiata al sole;
- se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo, e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione per abbassare la temperatura interna;
- ricordare che i viaggi in auto vanno programmati e affrontati cercando di minimizzare le occasioni di disagio (aggiornarsi sulla situazione del traffico, sistemare in auto una scorta d'acqua, evitare di mettersi in viaggio nelle ore più calde, ecc.).

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro:

- aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per far entrare l'aria fresca, e tenerle chiuse di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della

temperatura interna all'appartamento;

- oscurare i vetri delle finestre esposte al sole;
- la temperatura ideale della casa è di 24-26°C, anche se si usa il climatizzatore.

Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo.

- **Indossate indumenti leggeri e riparatevi il capo con un cappello**
- **Durante le ore del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole; docce frequenti abbassano la temperatura del corpo**
- **Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc**



Punture di zanzare: chi la “preda” migliore?



Climatizzatori: alcune precauzioni

- non regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna;
- mantenere chiuse le finestre durante il loro funzionamento, oscurando quelle dei locali condizionati;
- non usare contemporaneamente elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, forno, phon, etc.);
- nelle aree caratterizzate principalmente da un alto tasso di umidità con valori non troppo elevati di temperatura, può essere sufficiente l'uso del deumidificatore.



Non bastasse il caldo arrivano anche le zanzare. Anzi, i due fenomeni non sono scollegati.

Attirate dalla cappa caldo-umida delle giornate particolarmente calde, le predatrici volanti si preparano a guastare le passeggiate e le notti di molti. Ma il sangue dolce non le attira di più. Bisogna sfatare questo mito, poiché è confermato: non esiste una "qualità" di sangue preferita dal fastidioso insetto, piuttosto è il calore umano ad attirarlo. Ecco la ragione per cui i bambini sono più "vulnerabili", anche perché rispetto a un adulto hanno una superficie corporea maggiore e quindi maggiore dispersione di calore e più sudore. Insomma, una calamita bollente per gli insetti.

Per questo è bene non lasciare scoperto il bambino se si è al parco o in una zona particolarmente frequentata dagli insetti.

Un consiglio utile è utilizzare la classica "retina" sulla culla o sul passeggino oltre ai repulsori naturali, fitoterapici a base di sostanze naturali che sono ben tollerati anche dai bambini più piccoli. Se nonostante le precauzioni prese qualche ospite indesiderato scappa ai controlli, niente paura, nella maggior parte dei casi basta applicare del ghiaccio sul punto per risolvere il problema. Per le mamme una puntura che si gonfia oltre misura può però far scattare il panico da allergia, cosa difficilissima a verificarsi, poiché le reazioni allergiche alle punture di zanzara sono rarissime, ancor meno in età pediatrica. Lo stesso vale per i "pizzichi" degli imenotteri: vespe, api e calabroni mettono "in allerta" il sistema immunitario di pochissimi soggetti, tra lo 0,4% e il 5% della popolazione.

Esistono due tipi di reazioni alle punture: una di tipo **irritativo**, causata dal veleno iniettato dall'insetto, che non provoca altro che il desiderio invincibile di grattarsi; l'altra è di tipo **allergico**, e provoca una risposta del sistema immunitario, ma è molto rara. I sintomi d'altra parte sono inequivocabili e vanno dalla **crisi d'asma allo shock anafilattico**.



La zanzara tigre

La maggior parte delle zanzare arriva dalle regioni più calde del nostro pianeta portando con sé virus e parassiti responsabili di molte malattie, soprattutto la zanzara tigre provenendo dalle foreste tropicali dell'Asia è considerata una dei più efficienti vettori di virus. In Africa, Asia, America e Oceania è imputata di trasmettere la "Dengue", **l'encefalite equina, la febbre gialla, la febbre spaccaossa** e così via. In Italia non rappresenta ancora un vero e proprio pericolo anche se, a causa della sua puntura, ci sono molti ricoveri di persone allergiche.

Più piccola della zanzara comune, è riconoscibile per la sua colorazione striata (**nera a bande bianche**). È molto aggressiva e con il tempo si è adattata a deporre le uova in piccoli ristagni d'acqua. Nonostante ciò le sue larve possono resistere anche a lunghi periodi di freddo e siccità. Per pungere predilige il giorno e colpisce più frequentemente gli arti inferiori. I punti dove la *Aedes Albopictus* (questo il suo nome scientifico) depone le sue uova sono rappresentati da qualunque contenitore nel quale è presente acqua, come tombini, vasche, vasi, copertoni, grondaie. Proprio l'eliminazione di questi focolai abbinata a trattamenti antilarvali può aiutare a eliminare un grande numero di potenziali zanzare adulte.



Il CISS è costituito dai comuni di:

Acerra (NA)
Caivano (NA)
Calvizzano (NA)
Castelvoturno (CE)
Cercola (NA)
Cesa (CE)
Gricignano di Aversa (CE)
Ottaviano (NA)
Palma Campania (NA)
Poggiomarino (NA)
Roccamascerana (AV)
San Nicola la Strada (CE)
Sant'Antonio Abate (NA)
Sant'Arpino (CE)
Somma Vesuviana (NA)
Terzigno (NA)
Villaricca (NA)

Farmacie operative: Farmacia Comunale di Acerra

Via Paisiello ex Via Pastiniello
80011 Acerra (NA)
081/5203113

Farmacia Comunale di Castelvoturno

Via Domiziana, km 33.850
81030 Castelvoturno (CE)
0823/851994

Farmacia Comunale di Cercola

Via delle Palme, 18/20
80040 Cercola (NA)
081/5551678

Farmacia Comunale di Gricignano di Aversa

Via Aldo Moro, 48
81030 Gricignano di Aversa (CE)
081/5028709

Farmacia Comunale di Palma Campania

Via Nuova Nola, 379
80036 Palma Campania (NA)
081/8242938

Farmacia Comunale di Poggiomarino

Via Giovanni Iervolino,
385-387 / 80040
Poggiomarino (NA)
081/5285222

Farmacia Comunale di Roccamascerana

Via Appia, 9
83016 Roccamascerana (AV)
0824/840070

Farmacia Comunale di San Nicola la Strada

Via le Taglie, 11/13
81020 San Nicola la Strada (CE)
0823/459147

Farmacia Comunale di S. Antonio Abate

Via Stabia, 215 80057
S. Antonio Abate (NA)
081/8734724

Farmacia Comunale di Somma Vesuviana

Via Mercato Vecchio,
124-126 / 80049
Somma Vesuviana (NA)
081/8992382

Farmacia Comunale di Terzigno

Via Avini, 118
80040 Terzigno (NA)
081/5297761

Farmacia Comunale di Villaricca

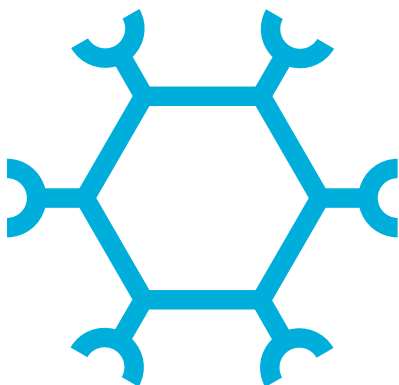
Via della Libertà, 1020
80010 Villaricca (NA)
081/9756816

Questo opuscolo è stato redatto da Personale qualificato con il supporto dei dati provenienti dalle più importanti e qualificate "fonti scientifiche" e "Ministeriali" di riferimento per l'argomento. Tuttavia non vuole e non può sostituirsi alle figure Mediche preposte a cui in ogni caso consigliamo di rivolgersi per ogni ulteriore e più dettagliata delucidazione.

Ciss
Consorzio
Intercomunale
per i Servizi
Socio Sanitari

Sede legale
P.zza Battisti, 1
Palazzo Comunale / 80023
Caivano (Na)

Sede amministrativa
c/o In.co.farma s.p.a.
80143 Napoli
Centro Direzionale
Isola C 9 / scala A
interno 80
tel / fax 081/5623793
Partita Iva 04668711213
consorzioiciss@pec.it
www.consorzioiciss.com



progetto di
sensibilizzazione
ed informazione
a cura di

