

Adottare precauzioni particolari in caso di persone a rischio

Quando arriva il gran caldo le persone anziane con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc.) e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:

- consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli glicemici);
- segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica;
- non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso.

Anche le donne in gravidanza devono adottare maggiori precauzioni per proteggersi dal caldo. Durante le ondate di calore, infatti, è più elevato il rischio di nascite premature, in quanto il caldo può aumentare il livello di alcuni ormoni che inducono le contrazioni ed il parto.

Per quanto riguarda le persone anziane, (specialmente se vivono da sole), è raccomandata un'attenzione particolare: ove possibile è bene aiutarle a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia ecc. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento, come persone che vivono in situazioni di grave indigenza o di pericolo per la salute (es. i senzatetto in condizioni di grave bisogno).