



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 acelor 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 recuperate 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 transpiră mult sau nu sunt capabile să bea. În aceste condiții temperatura corpului poate să crească sau corpul pierde prea multă apă pentru a menține funcțiile 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 aibă 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).

Aționați 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