

Estate e ondate di calore: proteggiamoci insieme!



L'estate tanto attesa è finalmente arrivata, portando con sé temperature elevate che, dopo un periodo piovoso, possono sembrare un piacevole sollievo. Tuttavia non possiamo ignorare come il cambiamento climatico stia rendendo sempre più frequenti gli eventi estremi, come le ondate di calore, sempre più frequenti anche nella nostra regione. Di fronte a questa realtà, è fondamentale riflettere con attenzione sui comportamenti preventivi da adottare per proteggere la salute dei cittadini, ed in particolare delle persone più fragili che ricevono cure a domicilio sul nostro territorio.

A differenza delle strutture sanitarie chiuse, il personale di ACAM opera quotidianamente su tutto il territorio del Moesano, affrontando direttamente le condizioni climatiche più disparate. Questo mese desideriamo porre l'accento proprio su questo argomento, per tutelare sia i nostri utenti che i nostri preziosi collaboratori che sono attivi all'aperto o all'interno delle abitazioni. L'esposizione prolungata al sole e alle alte temperature, specialmente in presenza di patologie croniche o fragilità fisiche, può portare ad un pericoloso innalzamento della temperatura corporea. Il nostro organismo cerca di raffreddarsi sudando, ma quando il caldo è troppo intenso, questo meccanismo può non bastare. Nel Moesano, in par-

ticolare, le persone che ricevono cure a domicilio, anziane o con patologie preesistenti, sono a maggior rischio di sviluppare problemi come:

- Sudorazione eccessiva con perdita di elettroliti essenziali (sali minerali).
- Stati di ipotensione (pressione bassa) con rischio di svenimenti.
- Battito cardiaco accelerato e crampi muscolari.
- Stanchezza marcata, spossatezza, mal di testa.
- Bocca secca, nausea, vomito, diarrea.
- Capogiri fino allo stato confusionale e alla successiva perdita di coscienza.

Per affrontare al meglio le giornate più torride e ridurre i rischi per la salute, è fondamentale adottare alcune precauzioni mirate:

- **Idratarsi regolarmente:** assicuratevi di avere sempre a disposizione una scorta sufficiente di acqua fresca. Bevete regolarmente, a piccoli sorsi, anche se non si avvertite sete.
- **Cercare rifugio dal sole:** evitate l'esposizione diretta al sole cocente, soprattutto nelle ore più calde della giornata (indicativamente tra le 11:00 e le 17:00). Cercate riparo sotto gli alberi, presenti in abbondanza nel nostro territorio, o in luoghi freschi. Se possibile, limitate le uscite e le attività fisiche a domicilio o all'aperto alla mattina presto o alla sera.

- **Ambienti domestico:**
- o Arieggiate, aprite le persiane e le finestre al mattino presto e alla sera per far circolare l'aria fresca nelle abitazioni.
- o Chiudete persiane e finestre durante le ore più calde
- o Limitate l'utilizzo di apparecchi elettrici che generano calore (come forni o asciugatrici) per non surriscaldare ulteriormente gli ambienti interni.
- **Alimentazione:** prediligete cibi leggeri e ricchi di acqua, come frutta e verdura di stagione, ed evitate pasti abbondanti e grassi.
- **Rinfrescarsi:** rinfrescatevi più volte al giorno con docce tiepide, spugnature o applicazioni di panni umidi di su collo, polsi e fronte.

Durante i nostri interventi sul territorio, il personale ACAM sarà sempre disponibile per fornire consigli personalizzati e suggerimenti pratici su come affrontare le giornate torride. Con un po' di attenzione e preparazione, possiamo vivere l'estate con serenità e sicurezza, proteggendo la salute di tutti, in particolare dei più vulnerabili, nella nostra splendida regione.



Spitex ACAM Moesa

Piazza 35, 6535 Roveredo GR

091 831 12 40

info@spitex-moesa.ch
www.spitex-moesa.ch

- Consulenza genitoriale dei Grigioni
075 419 74 33
- Consulenza diabete GL-GR-FL
091 210 25 00
- Consulenza palliative GR
091 880 09 90