

Ondate di calore nel Moesano: come proteggerci



L'estate è finalmente arrivata, portando con sé giornate soleggiate e temperature elevate che, sono un gradito ritorno alla bella stagione. Tuttavia, negli ultimi anni, anche nel Moesano si osserva un aumento delle ondate di calore, fenomeni sempre più intensi e frequenti legati al cambiamento climatico. Questa nuova realtà richiede maggiore attenzione, soprattutto nei confronti delle persone più fragili.

In questo contesto, il lavoro degli operatori ACAM assume un ruolo fondamentale.

Le alte temperature possono mettere seriamente sotto stress l'organismo. Il nostro corpo cerca di mantenere una temperatura stabile attraverso la sudorazione, ma quando il caldo è eccessivo questo meccanismo può non essere sufficiente. Le persone anziane o con patologie croniche risultano particolarmente vulnerabili, soprattutto se seguite a domicilio.

I sintomi da non sottovalutare includono stanchezza, mal di testa, crampi muscolari, battito accelerato e cali di pressione. Possono comparire anche nausea, bocca secca e capogiri. Nei casi più gravi, si possono verificare stati di confusione fino alla perdita di coscienza, situazioni che richiedono interventi tempestivi.

Per prevenire questi rischi è importante adottare alcune semplici mi-

sure. Innanzitutto, mantenere una corretta idratazione, bevendo regolarmente durante la giornata anche in assenza di sete. È consigliabile evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde, tra le 11 e le 17, privilegiando luoghi freschi o ombreggiati e pianificando le attività nelle ore più miti. Anche l'ambiente domestico va gestito con attenzione: arieggiare la casa al mattino presto e alla sera permette di rinfrescare gli spazi, mentre durante il giorno è preferibile mantenere chiuse finestre e persiane. Ridurre l'uso di elettrodomestici che produco-

no calore può contribuire a mantenere una temperatura più confortevole. Dal punto di vista alimentare, è utile privilegiare cibi leggeri e ricchi di acqua, come frutta e verdura di stagione. Per rinfrescarsi rapidamente, possono essere efficaci docce tiepide o panni umidi applicati su collo e polsi. Durante gli interventi, il personale Acam resta un punto di riferimento importante, offrendo consigli e supporto personalizzato. Con attenzione e prevenzione, è possibile affrontare l'estate in sicurezza, proteggendo la salute di tutta la popolazione.



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