

Consigli per prevenire le insidie del freddo

In caso di arrivo di un'ondata di freddo intenso è possibile mettere in atto alcuni rimedi semplici e risaputi per ridurre l'esposizione a basse temperature ed evitare il rischio non solo di patologie da freddo ma anche il verificarsi di incidenti domestici, spesso mortali.

In casa

- Regolare la temperatura degli ambienti interni su valori adeguati, evitando che l'aria diventi eccessivamente secca (specialmente se sono presenti persone affette da malattie respiratorie e asma), umidificandola con appositi contenitori d'acqua posti sui radiatori e aerare periodicamente gli ambienti.
- Evitare dispersioni di calore mantenendo chiusi i locali inutilizzati e isolare porte e finestre
- Mantenersi in contatto con parenti o conoscenti anziani che vivono soli e verificare che dispongano di sufficienti riserve di alimenti e medicine.
- Fare attenzione a non causare incidenti domestici

Nella stagione invernale, in assenza di irraggiamento, con un abbigliamento idoneo e svolgendo un'attività sedentaria, si consigliano, per il microclima dell'abitazione, i seguenti valori ottimali:

- temperatura $19 \div 22^{\circ}\text{C}$
- umidità relativa $40 \div 50\%$
- velocità dell'aria $0,10 \div 0,15 \text{ m/s}$

Quando fa freddo aumenta il rischio di: incendi, intossicazioni acute da monossido di carbonio, infortuni elettrici.

Per evitarli occorre:

- Controllare lo stato dell'impianto di riscaldamento sia elettrico che a gas.
- In caso di riscaldamento a combustione (stufe, caldaie, camini), verificare la manutenzione ed il corretto funzionamento degli apparecchi
- Se in casa esiste un camino a legna, assicurarsi che la pulizia della canna fumaria sia stata effettuata correttamente ed aerare costantemente l'ambiente

Fuori casa

- In caso di temperature esterne eccessivamente basse è consigliabile uscire nelle ore meno fredde della giornata, evitando le prime ore del mattino o quelle serali. Le persone molto anziane o sofferenti di malattie cardiovascolari o respiratorie devono evitare di esporsi a temperature molto rigide e coprirsi molto bene per uscite all'aperto.
- Segnalare ai servizi sociali eventuali situazioni di bisogno e la presenza di senza tetto;

Abbigliamento

Vestirsi con indumenti adatti alle basse temperature esterne, sufficientemente caldi e indossare il soprabito, guanti e cappello. Proteggersi dagli effetti del vento e del freddo coprendo il volto con sciarpe e usando protettori per le labbra e creme idratanti per le mani. Fare attenzione all'abbigliamento soprattutto quando si passa da un ambiente riscaldato ad uno freddo e viceversa

Attività fisica

Se le condizioni meteorologiche non sono proibitive, effettuare attività fisica con una certa regolarità. Camminare è senz'altro l'attività da preferire, senza tuttavia sforzarsi eccessivamente.

In automobile

Se non strettamente necessario, evitare gli spostamenti in automobile e lunghi viaggi in caso di ghiaccio e/o neve.

Se è assolutamente necessario spostarsi in automobile:

- portare con sé alimenti e acqua a sufficienza, coperte, abiti caldi, le medicine che si prendono abitualmente
- informarsi delle condizioni meteo e della viabilità prima di intraprendere il viaggio, assicurarsi che la vettura sia in perfette condizioni e fare il pieno prima di partire ed eventualmente ricordarsi di portare le catene a bordo

In montagna

Se sono previsti importanti invasioni di aria fredda, evitare di fare escursioni in alta quota, senza attrezzature e indumenti adatti. Ricordarsi che in montagna il tempo, specie al disopra dei 1500 mt., può cambiare in brevissimo tempo, anche nel giro di un'ora, con forti sbalzi delle temperatura che possono scendere, perfino di 15/20°C.

Alimentazione

- Assumere pasti e bevande caldi. Il consumo di adeguate quantità di liquidi e di cibi aiuta a soddisfare le aumentate richieste metaboliche, finalizzate alla produzione di maggiore calore interno
- E' importante che l'alimentazione sia equilibrata. Bere almeno 2 litri di liquidi al giorno, preferire bevande calde; come té e tisane, o anche semplici spremute d'arancia
- Assumere pasti a base di frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali, molto utili per difendersi dalle insidie del freddo. In generale sono consigliati tutti gli alimenti contenenti beta carotene (precursore della vitamina A), in grado di stimolare le difese immunitarie e anche gli alimenti contenenti vitamina E.

I cibi che contengono carotenoidi sono: carote, zucca, patate, pomodori, spinaci, carciofi, barbabietole rosse, broccoli, cavolfiori, peperoni; mentre quelli contenenti la vitamina E sono: mandorle, nocciole, olio extravergine d'oliva.

Altri alimenti consigliati sono: la pasta con i legumi o la pasta con le verdure, che forniscono energia e fibre, ed il brodo caldo perché apporta liquidi e proteine digeribili. Il latte ed il miele possono essere un ottimo rimedio contro il ferddo tranne nel caso delle persone malate di diabete. Ricordiamoci di mangiare la carne ed il pesce, alimenti necessari per garantire il giusto apporto di proteine e indispensabili per l'organismo poichè forniscono calore ed energia.

Evitare di bere bevande alcoliche e super alcolici, perché possono causare una eccessiva dispersione del calore prodotto dal corpo e favorire l'insorgere di ipotermia.

Fonte: D.G. Prevenzione sanitaria - CCM