

Consigli per le categorie a rischio (fragili)

Anziani

Sono più suscettibili agli effetti delle basse temperature per la diminuita risposta del sistema di termoregolazione e la ridotta percezione del freddo. Gli anziani con deficit fisici e/o psichici (come i malati di Alzheimer) sono più a rischio, perché non sono in grado di gestire correttamente il riscaldamento domestico e di adottare comportamenti adeguati.

- In caso di ondata di freddo intenso non esitare a chiedere ad altri di fare acquisti per voi o ricevere la spesa direttamente a casa, ove ciò è previsto. E' opportuno fare preventivamente scorte alimentari ed avere una quantità sufficiente di medicinali disponibili nella propria abitazione
- Se si deve uscire coprirsi bene con un abbigliamento adeguato ed evitate di compiere sforzi eccessivi
- In casa mantenere la temperatura non al disotto di 19°C
- Fare un'alimentazione ricca ed equilibra e bere liquidi caldi
- Se i sintomi della patologia sofferta dovessero peggiorare (es. aggravamento della dispnea, aumento espettorazione, comparsa di febbre) consultare immediatamente il proprio medico curante
- Se si vive soli, dare spesso notizie a parenti, amici o vicini
- Per evitare incidenti, non riposare troppo vicino a fonti di calore e verificare lo stato degli impianti di riscaldamento

Malati cronici

Un episodio di grande freddo, specialmente in ambito urbano, può peggiorare condizioni di salute già precarie e, soprattutto, aggravare patologie croniche quali: malattia cardiovascolare, broncopatia cronica ostruttiva, asma bronchiale, diabete e disturbi neurologici (soprattutto se in trattamento con sostanze psicotrope).

I cardiopatici appartengono ad una delle categorie più a rischio, pertanto devono evitare di compiere sforzi eccessivi soprattutto all'aria aperta

Le persone con insufficienza respiratoria cronica e gli asmatici devono evitare di respirare aria gelida, esporsi alle intemperie che possono scatenare crisi d'asma o broncospasmo.

Le persone con disturbi mentali, in particolare con deterioramento delle capacità cognitive sono a rischio elevato per ipotermia, perché non manifestano il disagio legato alle basse temperature e non hanno possibilità di proteggersi adeguatamente.

Occorre prestare particolare attenzione a questi malati!

Neonati e lattanti

Sono più suscettibili agli effetti delle basse temperature sia per la diminuzione della risposta del sistema di termoregolazione, sia perché i bambini molto piccoli non possono manifestare apertamente il disagio causato dal freddo

A pochi mesi di vita la termoregolazione corporea è meno efficace ed il neonato è molto vulnerabile alle temperature molto basse e possono entrare rapidamente in situazioni di ipotermia. Pertanto:

- è consigliabile prestare attenzione alla temperatura corporea di bambini piccoli, verificando che le parti del corpo non si presentino fredde o intorpidite (mani, piedi, volto soprattutto) e, in caso di allarme meteorologico, è consigliabile non uscire di casa con neonati che abbiano meno di tre mesi di età
- idratare il piccolo con regolarità.

Se è indispensabile uscire occorre osservare le seguenti precauzioni:

- coprire adeguatamente il bambino. Coprire il corpo con più strati di tessuti caldi e asciutti, al riparo dall'umidità, anche in condizioni ambientali che apparentemente non sembrano particolarmente rigide. Un cappellino caldo deve sempre proteggere la testa del piccolo, perché il 30% della perdita di calore avviene attraverso il capo
- evitare di utilizzare il marsupio per il trasporto dei neonati: a livello delle gambe la circolazione è rallentata a causa dell'imbraco che comprime le cosce, di conseguenza la temperatura corporea può ridursi favorendo la comparsa di geloni
- è preferibile trasportare il bambino in modo che possa muoversi : utilizzando la carrozzina o il passeggino così muovendosi liberamente può stimolare la circolazione sanguigna
- se si parte in macchina per un lungo viaggio portare sempre a bordo indumenti di ricambio copertine, bibite calde (biberon in borsa isoterma) e almeno un pasto se il bambino è già stato svezzato