



Regione
Lombardia

ASL Lecco

UFFICIO COMUNICAZIONE/URP
C.so C. Alberto 120 – 23900 Lecco
Tel. 0341 482502-482290 Fax 0341482282 - comunicazione@asl.lecco.it

Lecco 30 giugno 2011

Consigli in caso di elevate temperature

L'esperienza maturata negli anni scorsi in merito alla pianificazione preventiva degli interventi per la gestione di eventuali periodi di emergenza conseguenti ad ondate di calore, al fine di mantenere l'incidenza degli effetti conseguenti in limiti accettabili, è risultata estremamente positiva.

Tutte le Asl nel mese di maggio sono state invitate dalla Regione Lombardia a preparare un piano di intervento.

I soggetti a rischio non sono solo le persone anziane ma tutti coloro che non sono autonomi nelle comuni attività quotidiane sia per problemi legati alle capacità di movimento che per problemi legati alle capacità cognitive.

L'ASL di Lecco mette a disposizione di questi cittadini e dei loro famigliari un numero verde operativo dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 12.00, al fine di facilitarli nell'accesso ai servizi che si occupano delle fragilità



Questo numero vuole rafforzare la rete integrata tra i Medici di Medicina Generale, Gruppi di Cure Primarie, Servizio di Cure Domiciliari, Erogatori di ADI accreditati, Ospedali, Case di riposo, Hospice, Istituti di riabilitazione e tutte le realtà che concorrono a tutelare le situazioni di difficoltà sia sanitaria che sociale così da creare una sinergia tra i diversi attori.

Inoltre , anche quest'anno quotidianamente dal 1 Giugno sono pubblicate sul sito www.asl.lecco.it le previsioni meteo inviateci dal Servizio Meteorologico Regionale. Le informazioni meteo saranno a disposizione di cittadini e istituzioni alla voce Emergenza caldo - previsioni meteo

Consigli utili per evitare danni alla salute derivanti da esposizione ad elevate temperature

Accorgimenti comportamentali

- Evitare o comunque ridurre al minimo le uscite nelle ore più calde della giornata (dalle 10.00 alle 20.00)
- Negli ambienti con condizionatore prestare molta attenzione agli sbalzi di temperatura
- Non assumere integratori salini senza consultare il medico
- Chi è affetto da ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci per regolarizzare la pressione ma consultarsi con il proprio medico
- Non svolgere attività fisica intensa

10 regole dietologiche

- Bere spesso durante la giornata (si consigliano 10 bicchieri al giorno di liquidi in particolare acqua, tè e succhi di frutta)
- Limitare le bevande gassate, eccessivamente zuccherate e troppo fredde
- Evitare assolutamente le bevande alcoliche, birra compresa, limitare anche l'uso del caffè
- Mangiare poco e spesso la frequenza ottimale sono 5 pasti al giorno.
- Preferire un'alimentazione leggera a base di frutta e verdura.
- Sono consigliate, con moderazione, anche la carne magra e il pesce.
- I formaggi freschi sono da preferire a quelli stagionati, ma vanno comunque consumati con moderazione.
- La pasta è consigliata una sola volta al giorno ed in modica quantità.
- In alternativa alla pasta è possibile consumare il riso.
- Per quanto riguarda il pane è meglio consumare solo la crosta evitando i grassi che sono contenuti nella mollica.

A disposizione per approfondimenti e ringraziando per la collaborazione si inviano cordiali saluti,

IL DIRETTORE GENERALE
(Dott. Marco Luigi Votta)

PER APPROFONDIMENTI UFFICIO COMUNICAZIONE: 0341/482502-482290