

## Raccomandazioni per:

# Professionisti della salute in strutture che ospitano delle persone anziane dipendenti

## **A All'inizio dell'estate**

Sul piano delle infrastrutture:

- verificare se è possibile oscurare le finestre (persiane, tapparelle, tende),
- verificare se è possibile oscurare le vetrate degli spazi collettivi,
- considerare l'utilizzo di dispositivi per bagnare le facciate più esposte,
- individuare i locali più difficili da rinfrescare,
- assicurarsi che esista un locale fresco
- fare controllare il funzionamento degli impianti di climatizzazione o di ventilazione, se ve ne sono (temperatura media inferiore o uguale a 25 gradi Celsius in almeno una stanza della struttura),
- evitare di far entrare il caldo.

Sul piano logistico:

- verificare che vi sia un numero sufficiente di ventilatori, di nebulizzatori, di fazzoletti leggeri o salviette per umidificarsi
- controllare le modalità di rifornimento d'acqua e di ghiaccio dell'istituto,
- controllare le possibilità di distribuzione di bevande rinfrescanti,
- prevedere la possibilità di adattare i menu (p.es. pasti freddi, frutta e verdura fresca) e verificare la possibilità di frammentare la quantità ingerita,
- definire un protocollo che precisi i modi d'organizzazione della struttura se una crisi oppure un'allerta si verifica, considerando i seguenti punti:
  - *mobilizzazione del personale e eventuali richiamate delle persone che sono in vacanza,*
  - *adattare la pianificazione,*
  - *collaborare con le famiglie dei residenti*
  - *collaborare con le reti di volontari.*

Per quanto concerne i residenti:

- individuare le persone più a rischio (il peso rappresenta un elemento semplice della sorveglianza),
- elaborare dei protocolli di sorveglianza e di presa in carico in caso di gran caldo,
- chiedere al medico curante di ogni singolo residente consigli personalizzati soprattutto riguardanti l'adattamento del trattamento,
- verificare le scorte di soluzioni per infusioni,
- far verificare dalle famiglie o dai parenti che i vestiti siano adatti per l'estate.

## **B Quando un'ondata di calore è prevista**

Verificare che tutte le raccomandazioni precedenti siano operative:

- rammentare i principi di protezione contro il calore ,
- organizzare la sorveglianza delle persone a rischio,
- verificare che i professionisti e gli altri attori abbiano una buona conoscenza del problema e conoscano i provvedimenti da attuare per proteggersi contro le conseguenze sanitarie del caldo,
- proporre alle persone maggiormente a rischio di consultare i propri medici di base per adattare la loro presa in carico e soprattutto il loro trattamento.

## **C Durante la canicola**

(l'allarme viene dato dall'autorità cantonale tramite i media parlati e scritti quando si supera il valore di 90 dell'indice di calore)

Organizzare l'edificio:

- chiudere finestre e persiane (o tapparelle), in particolare nelle facciate esposte al sole; lasciarle chiuse fintanto che la temperatura esterna è superiore a quella interna,
- aprire il più possibile e provocare delle correnti d'aria in tutto l'edificio non appena la temperatura esterna è più bassa di quella interna,
- smettere qualunque attività fisica e evitare di uscire nelle ore più calde,
- sorvegliare la temperatura dei locali.

Sorvegliare per i residenti:

- la temperatura corporea e il peso,
- qualunque modifica di comportamento,
- possibili segni clinici quali: mal di testa, sensazione di stanchezza importante, debolezza, vertigini, malori, disorientamento, disturbi del sonno.

Organizzare la prevenzione individuale:

- portare i residenti nei locali climatizzati o freschi (almeno 3 ore/giorno),
- pianificare il consumo di acqua a intervalli regolari e in particolare individuare le persone che non si possono idratare da sole,
- rispondere ai bisogni di 3 gruppi di persone:
  - 1) coloro che sono capaci di bere da soli: consigliar loro di bere e organizzare la sorveglianza**
  - 2) coloro che necessitano di un aiuto parziale o completo: fare in modo che abbiano sempre acqua da bere in modo regolare (in totale 1,5 litri giorno)**
  - 3) coloro che hanno disturbi di deglutizione: usare acqua gelificata**
    - far bere, almeno 1,5 litri al giorno o idratare, con acqua aromatizzata eventualmente, a seconda delle preferenze delle persone, zuppe, minestre, latticini, tè, tisane (anche se calde)
    - evitare le bevande con un alto contenuto di caffeina (caffè, tè, cola) o molto zuccherate
    - non far consumare bevande alcoliche,
- vestire le persone con abiti ampi e leggeri,
- spruzzare dell'acqua sul viso e le altre parti scoperte del corpo con un nebulizzatore,
- umidificare la bocca: sciacquare la bocca, spruzzare dell'acqua,
- rinfrescare il corpo: bagni, docce.

## Attenzione !

**Se si manifestano segni che possono suggerire un esaurimento dovuto al caldo o all'inizio di un colpo di calore, come:**

- Cambiamento del comportamento usuale
- Forte debolezza, grande stanchezza
- Difficoltà imprevista a camminare
- Stordimento, vertigini, disturbi della coscienza o addirittura convulsioni
- Nausea, vomito, diarrea
- Crampi muscolari
- Alta temperatura corporea
- Sete e mal di testa

**Allora, prendere le seguenti misure:**

- Avvisare il medico
- Misurare subito la temperatura corporea
- Rinfrescare quanto prima possibile
- Sdraiare la persona e avvolgerla in un lenzuolo umido, oppure farle una doccia fredda senza asciugarla
- Portare un ventilatore oppure trasferire la persona in un locale climatizzato
- Dare da bere acqua fresca se la persona è lucida e cosciente
- Non somministrare aspirina né paracetamolo