



Genova, 20 giugno 2022 - È disponibile l'elenco della popolazione ligure maggiormente suscettibile agli effetti delle ondate di calore sulla Salute. Alisa ha trasmesso a ciascuna Azienda sociosanitaria le liste divise per grado di rischio: in Liguria sono 5.807 i cittadini a rischio così suddivisi per Asl di riferimento.

<b>ASL</b>	<b>RISCHIO MEDIO</b>	<b>RISCHIO ALTO</b>
Asl 1 imperiese	556	149
Asl 2 savonese	883	234
Asl 3 genovese	2205	584
Asl 4 chiaverese	386	102
Asl 5 spezzino	539	169

## Il

livello di rischio viene calcolato sulla base di vari fattori tra cui criteri che hanno prodotto, anche per quest'anno, l'elenco di cittadini suscettibili agli effetti sulla salute delle ondate di calore sono: l'età, l'assunzione di particolari tipologie di farmaci, l'esenzione per patologie croniche, ricoveri ospedalieri relativi a una classe di patologie che segnalano particolare sensibilità ai periodi di caldo estivo.

## “Tutte

le azioni messe in campo a livello regionale hanno come obiettivo quello di fronteggiare le situazioni a rischio di danni alla salute da ondate di calore - sottolinea il presidente e assessore alla Sanità di Regione Liguria - al fine di prevenire l'aggravarsi delle situazioni più a rischio. Come ogni anno, i medici di famiglia, i pediatri e le Asl avranno a disposizione l'elenco dei propri pazienti che possono essere suscettibili alle ondate di calore, inviato da Alisa, per monitorarne i bisogni e le condizioni di salute. Oltre all'identificazione dei profili più fragili che accedono agli ospedali cittadini, l'attenzione è rivolta anche alle persone al domicilio o ricoverata nelle strutture sociosanitarie che invitiamo a seguire tutti i consigli utili per combattere il caldo e le strategie da adottare per prevenire i problemi di salute derivanti dal caldo che caratterizza la stagione estiva”.

## **Numero verde regionale 800 593 235**

È valido

su tutto il territorio regionale, risponde 7 giorni su 7 dalle 8 alle 20 ed è a disposizione delle persone più fragili o anziani in difficoltà per la consegna dei farmaci o della spesa a domicilio da parte dei custodi sociali - circa 140 in tutta la Liguria di cui la metà a Genova a cui si affiancano anche i volontari - oltre che per il monitoraggio telefonico e per un servizio di compagnia telefonica.

“Il

servizio, già attivo per oltre mille anziani fragili in carico ai servizi sociosanitari, prosegue anche durante il servizio estivo a supporto delle attività di prevenzione per le persone più fragili e maggiormente suscettibili alle ondate di calore - ricorda l'assessore regionale alle Politiche sociali - mettendo in risalto il supporto che la rete dei custodi sociali continua a garantire anche dopo l'emergenza sanitaria legata al Covid-19”.

Si

è svolta sul tema anche una riunione a Genova con tutti gli attori coinvolti nelle iniziative collegate, a cui hanno partecipato tra gli altri i referenti di Alisa, Asl 3, protezione civile, servizi sociali, servizio anagrafe del Comune di Genova, la società Agorà. “Abbiamo esaminato nel dettaglio - spiega Ernesto Palummeri, coordinatore Centro di riferimento ligure per le ondate di calore - tutti gli interventi a supporto di eventuali situazioni di emergenza tra cui l'individuazione delle disponibilità di posti per anziani che presentano sintomi di disidratazione, potenziamento del servizio 'Meglio a casa', individuazione dei luoghi dove possibile trovare refrigerio sul territorio, modalità di messaggistica sui pannelli elettronici durante le allerte per caldo. Sono state inoltre analizzate e riassunte le raccomandazioni da fornire alla popolazione”.

## **15 consigli per combattere il caldo**

### **1. Evitare**

di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle

- ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile  
recarsi qualche ora al giorno in zone all'aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l'utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
  3. Ripararsi la  
testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
  4. Bere molti  
liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità.
  5. Assumere liquidi  
con regolarità.
  6. Durante il  
giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
  7. Evitare bevande  
gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
  8. Fare pasti  
leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.
  9. Indossare abiti  
leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
  10. Non  
modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
  11. Non  
assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
  12. Evitare  
 bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
  13. Se  
si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
  14. In  
caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
  15. Se  
si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.