

## 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