

AZIENDA SANITARIA UNIVERSITARIA INTEGRATA DI TRIESTE

PER INFORMAZIONI POTETE SCRIVERE ALL'INDIRIZZO MAIL: urp@asuits.sanita.fvg.it e gestione.reclami@asuits.sanita.fvg.it - Redazione URP: Sede Via Sai, 1/3 - 34128 Trieste

ASUITS/ALLERTA CALDO

Caldo in arrivo? 1200 utenti avvisati telefonicamente

È attivo il sistema di allerta per il monitoraggio dei soggetti fragili

REGIONE AUTONOMA
FRILVI VENEZIA GIULIA

Quando fa molto caldo

Ozono e Salute
Durante le giornate particolarmente calde nell'aria si possono avere elevate concentrazioni di ozono. L'ozono è una sostanza ossidante che irrita la vie respiratorie e le mucose provocando irritazione agli occhi, alla gola, fino a determinare un senso di oppressione al torace con tosse dolorosa, respirazione frequente e poco profonda. In presenza di questi sintomi entra in locali chiusi e freschi. Evita attività faticose e prolungate nelle giornate in cui sono previste alte concentrazioni di ozono. Mangia molta frutta e verdura perché sono alimenti con proprietà antiossidanti e ricchi di acqua.

È possibile verificare le previsioni meteo sul sito www.osmer.fvg.it e le previsioni di qualità dell'aria sul sito www.arpa.fvg.it

Il call center salute sociale
0434 223522 - tasto 3

Informa sulle ondate di calore e risponde alle vostre chiamate dal 15 giugno al 15 settembre

**Stai al fresco
Stai in compagnia e ...**

Bevi acqua!

Se hai bisogno di consigli o informazioni chiama il numero 0434 223522 e premi il tasto 3

Direzione centrale salute, integrazione sociosanitaria e politiche sociali
Riva Sauro 8, Trieste
fax 040 3775523
e-mail: sanita.pol.soc@regione.fvg.it
e-mail: promozione.salute@regione.fvg.it

Dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00
Sabato, domenica e festivi dalle 9.00 alle 14.00

dal 1° giugno al 15 settembre

ASUITS/TUTELA DELLA SALUTE

Le zecche: un problema stagionale che non deve spaventare

Come proteggersi e cosa fare per prevenire il morso di zecca

Siamo nella stagione in cui è massima l'attività delle zecche, che si trovano sull'altipiano carsico ma anche nei giardini pubblici della città. **La massima attenzione è richiesta nel periodo da aprile a ottobre.** Si deve precisare che le zecche del genere Ixodes **in gran parte non sono affatto infette**, è bene puntualizzarlo. Preferibilmente viaggiano trasportate dagli animali selvatici, ma anche dai piccioni.



della zecca è, infatti, il momento in cui avviene il rigurgito di saliva con la possibile trasmissione dei virus o batteri, eventualmente presenti.

A questo proposito bisogna chiarire che la **prevenzione** deve poggiare sul dato epidemiologico regionale, che in FVG non è omogeneo. È importante eliminare le zecche subito dopo l'escursione attraverso l'ispezione visiva e la doccia. Inoltre è bene adottare alcune **misure comportamentali corrette** e in particolare evitare di stendersi nell'erba incolta, evitare i pic nic nelle doline dove il microclima è particolarmente favorevole al loro sviluppo, ridurre le parti scoperte del corpo e indossare abiti chiari per favorire l'individuazione delle zecche.

Si possono adottare anche alcune **misure ambientali**, quali la posa in opera di recinzioni che delimitino l'ambiente selvatico da quello umano, la rimozione delle foglie cadute, lo sfalcio regolare delle superfici erbose, la creazione di zone ghiaiose di separazione e le aree gioco per bambini devono essere mantenute libere da cespugli e arbusti. Occorre prendersi cura e vigilare anche sugli animali domestici.

proprietari di appartamenti delle vacanze in Carnia appassionati di trekking o mountain bike, eccetera).

Il ciclo prevede tre dosi ed è semplicissimo effettuarlo basta prendere appuntamento tramite Cup, con pochissima attesa, **ma è una vaccinazione che va fatta solo se i fattori di rischio sono presenti, per questo non è consigliata una vaccinazione di massa.**

Tutto ciò premesso diviene chiaro come sia importante **prevenire** il morso di zecca, in primis, sapendo che:

Le zecche compiono il pasto ogni 24-36 ore per cui normalmente al rientro da una gita o escursione potenzialmente a rischio si ha il tempo di **fare la ricerca**, in un ambiente bene illuminato e **toglierle con una pinzetta**. Il pasto

Ciò premesso alcune possono essere portatrici del batterio Borrelia che causa il Morbo di Lyme e per il quale non esiste alcun vaccino, oppure del virus TBE che causa la meningoencefalite virale e per la cui prevenzione viceversa esiste un vaccino.

Va aggiunto anche che il morbo di Lyme è presente nella nostra Provincia, mentre la TBE, tranne un caso isolato del 2013, si può ritenere sostanzialmente assente da un punto di vista statistico ed epidemiologico. La TBE è presente in Carnia, in Carinzia e nel nord della Slovenia.

Il vaccino è disponibile e gratuito da anni, ed è raccomandato solamente a determinate categorie a rischio (guardia caccia, scout,

Come affrontare il caldo estivo

- bevi spesso, anche se non hai sete, almeno 1,5 l di acqua al giorno, evita le bevande zuccherate e l'alcol
- indossa vestiti leggeri, ampi e preferibilmente di fibre naturali come il cotone
- fai pasti leggeri a base di frutta, verdure e cibi freschi
- evita di usare il forno e altri elettrodomestici che producono calore (phon, ferro da stiro)
- esci di casa nelle ore meno calde della giornata
- fai docce con acqua tiepida per evitare bruschi sbalzi di temperatura
- rinfresca la casa nelle ore serali o al mattino presto per permettere il ricambio d'aria
- non lasciare mai, nemmeno per periodi brevi, persone o animali in macchine parcheggiate al sole

I disturbi da calore

- I disturbi possono presentarsi in vari modi e con diverse intensità e gravità
- In caso di:
- debolezza e stanchezza
 - mal di testa
 - nausea, vomito
 - sensazione di vertigine
 - stati confusionali, con possibile perdita di coscienza
 - aumento della temperatura corporea
 - diminuzione della pressione arteriosa
- CHIEDI AIUTO E**
- bagnati con acqua fresca distenditi in un luogo fresco e ventilato, con le gambe sollevate rispetto al resto del corpo
 - bevi acqua a piccoli sorsi
 - per abbassare la temperatura corporea poni una borsa di ghiaccio sulla testa, avvolgi la persona in un lenzuolo o in un asciugamano bagnato con acqua fredda

Se la situazione non si risolve chiama il tuo medico
Per le situazioni d'emergenza chiama il 118

Ricorda ...

I bambini, gli anziani, le persone con patologie respiratorie e cardiache si adattano con più difficoltà al caldo: controlliamoli con più attenzione.

Telefonate alle persone bisognose per sapere come stanno!

Puoi attivare il sistema di allerta telefonica rivolto agli anziani o alle persone fragili, un operatore ti contatterà in caso di giornate particolarmente calde

Informati al numero 0434 223522 e premi il tasto 3



In collaborazione con l'OSMER Arpa sono stati individuati degli indici, validati a livello internazionale, che, in base al valore della temperatura, umidità e percezione del caldo da parte della persona, vengono utilizzati nell'attivazione del sistema di **allerta caldo** sul territorio regionale.

Il territorio è stato suddiviso, in base alle caratteristiche ambientali e temperature rilevate negli anni passati, in **5 diverse aree** dove attivare l'allerta, tra queste ci sono: Trieste città, la costa, la

pianura, collina, Tolmezzo e zone non interessate da temperature elevate.

Il servizio di **telecontrollo** prevede che, nel momento in cui si attende il superamento dell'indice stabilito, elaborato dall'OSMER ARPA FVG, viene avviata un'attività di **monitoraggio, con chiamate telefoniche, a circa 1.200 utenti fragili**. Le persone verranno informate dell'imminente ondata di calore e sarà verificato il loro stato di salute. Le liste di questi soggetti sono segnalate dai Distretti sanitari in

collaborazione con i medici di medicina generale e i servizi sociali comunali. Per essere inseriti nel monitoraggio, segnalare un parente o una persona fragile, in particolare soggetti anziani che vivono da soli, si può telefonare al **call center salute sociale 0434 223522** nell'orario di apertura del servizio.

Allo stesso numero telefonico sarà possibile ottenere informazioni sui servizi disponibili e indicazioni su come affrontare nel miglior modo possibile le temperature elevate.



LE ZECCHIE
Quando: da aprile a ottobre
VACCINO

SI per TBE (solo in presenza di fattori di rischio)

PREVENZIONE

SI indossare abiti chiari
SI coprirsi
SI cura dell'ambiente e degli animali
SI ispezione visiva e doccia al rientro



NO per Morbo di Lyme

NO stendersi nell'erba alta
NO picnic delle doline