

SICUREZZA NEL PERIODO ESTIVO

Luglio 2012

Mentre ci stiamo godendo il sole e i divertimenti estivi, è bene comunque ricordare alcuni accorgimenti per salvaguardare salute e sicurezza personale:

1. **Difendersi da ECCESSIVE ESPOSIZIONI AL SOLE.** Un'esposizione eccessiva al sole può rivelarsi pericolosa. Ognuno reagisce in modo diverso ai raggi ultravioletti del sole e la pelle può scottarsi in appena 15 minuti. Il Consiglio nazionale per la prevenzione dei tumori della pelle (National Council on Skin Cancer Prevention) mette in guardia sul fatto che le radiazioni ultraviolette (UV) emesse dal sole possono essere causa di tumori alla pelle. Il modo migliore per proteggersi contro gli eritemi solari è quello di evitare l'esposizione diretta al sole. Ripararsi all'ombra ogniqualvolta possibile. Anche nelle giornate nuvolose o nebbiose, i raggi del sole possono causare eritemi dannosi.

Attenersi alle seguenti linee guida per un'esposizione al sole sicura:

- Indossare occhiali da sole a protezione UV e un cappello per proteggere gli occhi, la testa e le orecchie dal sole
- Utilizzare una crema solare ad ampio spettro (schermo contro i raggi UVA/UVB con fattore di protezione solare (SPF) pari o superiore a 30). Applicare la crema almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole e ripetere l'applicazione durante la giornata. Ricordarsi di proteggere le labbra utilizzando un balsamo per labbra con almeno un SPF pari a 15
- Informatevi sugli effetti collaterali dei medicinali assunti da voi o dalle persone di cui siete responsabili e prendete le dovute precauzioni. Alcuni farmaci sviluppano nel soggetto una sensibilità elevata ai raggi solari
- Cercare di evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata (dalle ore 10 alle 14)

2. **Protegersi contro gli INSETTI estivi.** Gli insetti come le zanzare e le zecche sono potenziali portatori di malattie. Se si decide di uscire la sera o di fare una passeggiata in zone boschive o caratterizzate dalla presenza di erba alta, utilizzare un repellente contro gli insetti e verificare l'eventuale presenza di zecche su pelle e indumenti. In caso di morso di zecca, consultare un medico. In caso di allergia al morso di qualsiasi insetto, ricordarsi di portare con sé il proprio kit di emergenza.

3. **Mettere in pratica le misure di SICUREZZA IN ACQUA.** Ovunque vi sia acqua, esiste il rischio di annegamento. L'annegamento può verificarsi in pochi secondi. I fattori che possono contribuire a causare un incidente da annegamento sono i seguenti:

- Condizioni patologiche quali l'epilessia
- Emergenze sanitarie durante l'immersione in acqua, quali attacco di cuore, colpo apoplettico o l'insorgenza di crampi
- Utilizzo di alcol o droghe, perfino farmaci prescritti
- Condizioni dell'acqua, inclusi fattori quali temperatura, trasparenza o oggetti nascosti

Misure di supervisione adeguate e semplici precauzioni possono salvare la vita!

Osservare sempre le seguenti precauzioni:

- Nuotare sempre in acque sicure dove è garantita la presenza di bagnini

- Reagire in modo adeguato e anticipare il cambiamento delle condizioni. Se si sta avvicinando un temporale, uscire dall'acqua
- Indossare sempre un giubbotto salvagente (PFD, Personal Flotation Device) approvato dalla Guardia Costiera durante la navigazione. Per poter risultare efficaci i PFD devono essere di dimensioni adeguate e mantenuti in buono stato
- Osservare tutte le regole della zona di balneazione
- Chiamare subito aiuto alla prima difficoltà
- **I professionisti che prestano servizi di assistenza diretta** non devono mai perdere di vista i soggetti di cui sono responsabili. Leggere attentamente il documento [Informazioni importanti sull'annegamento](#) (pubblicato nel febbraio 2011), disponibile sul sito Web dell'Ufficio dello Stato di New York per persone con disabilità inerenti allo sviluppo (OPWDD, New York State Office for People With Developmental Disabilities)

4. **Mettere in pratica le misure di SICUREZZA SUI MEZZI DI TRASPORTO.** Durante l'estate, i veicoli, soprattutto i minivan, tendono ad accumulare calore senza garantire una ventilazione sufficiente anche quando in movimento. **NON** restare o lasciare MAI persone all'interno di minivan o altri veicoli nelle calde giornate estive. In caso di tragitti a lunga percorrenza, munirsi di acqua sufficiente per tutti i passeggeri da bere durante il viaggio

5. **Difendersi dalle INTOSSICAZIONI ALIMENTARI.** Il Dipartimento dell'agricoltura statunitense (USDA, United States Department of Agriculture) avverte che nei mesi estivi viene registrato un aumento delle patologie trasmesse attraverso gli alimenti (intossicazioni alimentari). Il calore e l'umidità provocano la rapida moltiplicazione di batteri nocivi negli alimenti. Quando questo si verifica, chi mangia quegli alimenti contaminati può sentirsi male. Attenersi a queste semplici regole per alimenti più sicuri nel periodo estivo:

- **Lavarsi spesso le mani e detergere le superfici con una certa frequenza.** Mani e superfici sporche rappresentano la causa principale delle patologie trasmesse attraverso gli alimenti
- **Separare e cuocere.** Separare superfici a contatto con la carne cruda dagli alimenti pronti da mangiare. Cuocere bene la carne per uccidere i batteri
- **REFRIGERARE.** Conservare al freddo gli alimenti freddi. È possibile che gli alimenti lasciati fuori dal frigorifero per più di due ore non siano sicuri da mangiare. Quando la temperatura sale sopra i 32 °C (90 °F), gli alimenti non possono restare fuori dal frigorifero per più di un'ora. **In caso di dubbi, gettare gli alimenti in questione.**

6. **Difendersi dalle MALATTIE DOVUTE AL CALDO.** Un caldo eccessivo può essere causa di patologie gravi e perfino mortali.

- Informarsi sulle condizioni atmosferiche e modificare o riprogrammare di conseguenza le attività all'esterno
- Prediligere le aree provviste di aria condizionata e restare all'ombra quando ci si trova all'esterno
- Bere molti liquidi e limitare la caffeina. Il corpo umano ha bisogno di acqua. Durante i caldi mesi estivi possono facilmente verificarsi casi di disidratazione, perfino in assenza di duro esercizio fisico o traspirazione evidente, che possono portare a malattie dovute al caldo

- Per maggiori informazioni, consultare il documento [Prevenzione delle malattie dovute al caldo](#) (pubblicato nel maggio 2012), disponibile sul [sito Web della OPWDD](#)

HSA13 – 07/12