

Guida

Come combattere il caldo: lista di controllo per mantenersi freschi in casa

Valida in Inghilterra

Questa lista di controllo consente di stabilire se una casa è a rischio di surriscaldamento e come ridurre tale rischio.

Sebbene tutti noi non vediamo l'ora che arrivi il caldo, a volte le case possono surriscaldarsi (diventare fastidiosamente calde). La salute di tutti può essere a rischio durante i periodi di caldo, ma alcune persone sono particolarmente vulnerabili al calore. Una casa eccessivamente calda può peggiorare le condizioni di salute esistenti e può essere fatale.

Le case più soggette al surriscaldamento

Le case che a volte possono surriscaldarsi durante il periodo più caldo sono le seguenti:

- appartamenti all'ultimo piano, perché il calore tende a salire verso l'alto
- abitazioni con finestre apribili su un solo lato dell'immobile, poiché ciò comporta una minore ventilazione dell'abitazione
- abitazioni molto esposte e con poca ombra, sia esternamente, ad esempio senza persiane o tende da sole, sia internamente, ad esempio senza tende o veneziane
- abitazioni con finestre ampie rivolte a est, ovest o sud che non sono riparate dal sole (ad esempio, persiane esterne o tende e veneziane interne)
- abitazioni situate in aree urbane densamente edificate e con pochi spazi verdi nelle vicinanze, poiché queste aree possono registrare temperature ancora più elevate
- le case altamente isolate o ad alta efficienza energetica possono trattenere il calore al loro interno. Rendere le case efficienti dal punto di vista energetico ha molti vantaggi per la salute e non solo,

ma è necessario prestare attenzione per evitarne il surriscaldamento durante il periodo estivo

- case con elettrodomestici a bassa efficienza che rilasciano calore in eccesso, come ad esempio sistemi di acqua calda scarsamente isolati
- case con finestre ad apertura limitata, ad esempio se è presente un fermo di sicurezza

Residenti che potrebbero essere a maggior rischio di salute a causa del surriscaldamento

Alcuni soggetti sono più esposti al rischio di malessere durante la stagione calda, tra questi vediamo:

- anziani, in particolare di età pari o superiore a 65 anni (si noti il cambiamento rispetto alle precedenti linee guida che indicavano un'età pari o superiore a 75 anni)
- bambini, in particolare quelli di età pari o inferiore a 5 anni
- persone che vivono da sole e/o sono socialmente isolate
- persone con condizioni di salute a lungo termine (in particolare problemi cardiaci e respiratori)
- persone che assumono determinati farmaci
- persone che necessitano di assistenza per le loro attività quotidiane
- persone che hanno difficoltà ad adattare il proprio comportamento al clima più caldo (ad esempio, a causa di demenza, problemi di salute mentale o uso di alcol e droghe a scopo ricreativo)
- persone che si trovano in casa durante la parte più calda della giornata (per esempio, bambini piccoli o lavoratori da remoto)

Cosa si può fare per preparare la casa al clima caldo

Spesso si viene avvisati in anticipo dell'arrivo di un periodo caldo ed è comunque sempre consigliabile prepararsi ad affrontare il periodo estivo.

Esistono degli accorgimenti per prevenire e ridurre il rischio di surriscaldamento della casa durante la stagione calda:

1. Si consiglia di installare veneziane o tende all'interno dell'abitazione, oppure persiane, tapparelle o tende da sole all'esterno, anch'esse molto efficaci.
2. Se si dispone di un sistema di ventilazione in casa, verificare che sia acceso e che funzioni in "modalità estiva", se ne è dotato.
3. Controllare che frigoriferi, congelatori e ventilatori funzionino correttamente, ad esempio verificando che gli alimenti rimangano freddi o congelati.
4. Verificare che i farmaci possano essere conservati secondo le istruzioni riportate sulla confezione.
5. In caso di isolamento o ristrutturazione della casa, si consiglia di consultare gli addetti all'installazione per ridurre il surriscaldamento dell'immobile.
6. Coltivare piante all'esterno può fornire ombra, particolarmente utile davanti alle finestre esposte a sud, mentre le piante all'interno possono contribuire a raffreddare l'aria.

Cosa si può fare a casa durante la stagione calda

Quando arriva il caldo, ci sono diversi accorgimenti semplici e veloci che tutti noi possiamo adottare per ridurre il calore in casa:

1. Se possibile, oscurare o coprire le finestre.
2. Aprire le finestre (in sicurezza) quando l'aria esterna sembra più fresca, ad esempio di notte, e cercare di far circolare l'aria in casa.
3. Utilizzare ventilatori elettrici se la temperatura dell'aria è inferiore a 35°C, ma non puntare il ventilatore direttamente sul corpo, perché potrebbe causare disidratazione.
4. Controllare che il riscaldamento sia spento.
5. Per ridurre il calore generato in casa, spegnere le luci e le apparecchiature elettriche non utilizzate e valutare la possibilità di cucinare nelle ore più fresche della giornata.
6. Se possibile, spostarsi in una zona più fresca della casa, soprattutto per dormire.
7. Aree esterne all'ombra o edifici pubblici (come luoghi di culto, biblioteche locali o supermercati) potrebbero essere più freschi.

Pertanto, se si è in grado di recarvisi in sicurezza, senza essere esposti a maggiori rischi dovuti al caldo, si può prendere in considerazione di raggiungere questi luoghi.

Come ottenere assistenza

Consigli per la salute durante la stagione calda:

[Combattere il caldo](#)

[Consigli dell'NHS sull'esaurimento da calore e il colpo di calore](#)

[Consigli dell'NHS sulla protezione solare e sulla sicurezza al sole](#)

Consigli su come preparare la casa al clima caldo

Se si risiede presso un'abitazione sociale è possibile ottenere aiuto e supporto per la propria casa da parte dei seguenti enti:

- [comune locale](#) di riferimento
- agenzia accreditata per la ristrutturazione delle abitazioni o servizio di assistenza tecnica attraverso [Consulenze di assistenza primaria](#) (First Stop Care Advice) per gli anziani o [Agenzie per la ristrutturazione della casa](#) (Home Improvement Agencies) (0300 124 0315)
- agenzia di locazione sociale
- fornitore dell'alloggio sociale
- [consulenza al cittadino](#) (Citizen's Advice)

Se si è proprietari di una casa e vi si risiede, si può ottenere aiuto e supporto presso un'agenzia accreditata per la ristrutturazione delle abitazioni o un servizio di assistenza tecnica [attraverso Consulenze di assistenza primaria](#) per gli anziani o [Agenzie per la ristrutturazione della casa](#) (0300 124 0315).

Se si vive in una casa in affitto, si può ottenere aiuto e supporto dai seguenti enti:

- [comune locale](#) di riferimento
- agenzia di locazione sociale
- [consulenza al cittadino](#)
- locatore privato