

Newsletter N. 7 - 8/2015

Cari associati,

durante il periodo estivo, specie se andate al mare o restate in città, si devono affrontare “ondate di calore”, che, specie per chi è più avanti con l’età, possono generare problemi anche gravi. Infatti, le condizioni di caldo estremo rappresentano un rischio per la salute, soprattutto per alcune categorie di popolazione, caratterizzati da una limitata capacità di termoregolazione fisiologica o ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi, per questo riteniamo opportuno proporvi alcuni suggerimenti emanati dal Ministero della Salute:

1. **Evitare di uscire di casa nelle ore più calde**, cioè dalle 11 alle 18. In questa fascia oraria è sconsigliato, a bambini molto piccoli, anziani, persone non autosufficienti o persone convalescenti, l'accesso alle aree particolarmente trafficate, ma anche ai parchi e alle aree verdi dei grandi centri urbani, dove va a concentrarsi l'ozono prodotto dai gas di scarico delle automobili e dall'industria.
2. **Indossare un abbigliamento leggero e comodo**, sia in casa che all'aperto indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino. Fuori di casa è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole.
3. **Proteggere la pelle dalle scottature** con creme solari ad alto fattore protettivo.
4. **Se si ha un familiare malato e costretto a letto**, assicurarsi che non sia troppo coperto.
5. **Se si esce in macchina**, Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole e se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: verificare che non siano surriscaldati.

6. **Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro** - Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura delle finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili (per esempio persiane o veneziane). Un accorgimento utile per mantenere l'ambiente domestico più fresco è: aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento. Per quanto riguarda i climatizzatori, oltre a una regolare manutenzione dei filtri, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura ideale nell'ambiente domestico è di 24-26 gradi. Si raccomanda, inoltre, di mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati. Sarebbe inoltre consigliabile evitare di utilizzare contemporaneamente il forno e altri elettrodomestici che producono calore (fornelli, ferro da stiro, phon, ecc.). Nelle aree caratterizzate da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente in alternativa al condizionatore l'uso del deumidificatore.
7. **Se si usano ventilatori meccanici**, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32° C, i ventilatori possono aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.
8. **Bere tanta acqua e mangiare frutta fresca** - Bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe), che proteggono dai danni correlati all'ozono, che raggiunge le concentrazioni più elevate proprio nelle ore più calde della giornata. Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete. Evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina. Eccetto i casi di necessità, nella stagione estiva va limitato il consumo di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).
9. **Fare pasti leggeri**. Evitare i pasti pesanti e abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca. Bisogna anche fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati), poiché le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

RICORSI VERSO IL CONTRIBUTO DI SOLIDARIETA'

Questa è la situazione aggiornata relativa ai ricorsi verso il contributo di solidarietà "telefonici" pendenti presso il Tribunale del lavoro di Roma:

le cause discusse in prima udienza il 20 febbraio sono state rinviate al 9 luglio e poi ulteriormente aggiornate al 24 settembre. Quelle con la prima udienza il 16 luglio sono state rinviate al 15 dicembre p.v.

ASSIDA

Il 1° luglio u.s. si è svolta l'Assemblea dei delegati ASSIDA per l'approvazione del Bilancio 2014 a norma di Statuto. In sintesi i dati più significativi sono questi:

Il risultato di esercizio vede una diminuzione degli assistiti di circa il 2,6% e alla fine del 2014 gli assistibili sono 8.863 (4.072 gli associati e 4.791 i familiari) e il rapporto tra pensionati+superstiti / attivi+volontari si attesta a 2,51.

L'età media dei dirigenti in servizio è di 52 anni mentre per i pensionati è di 74.

Le erogazioni hanno interessato l'89% degli associati e la percentuale di copertura della spesa è rimasta in linea con il 2013 e cioè 77%.

Il bilancio del 2014 si chiude con un dato positivo e quindi, in conclusione, una situazione gestionale soddisfacente, come pure lo è il piano triennale che prevede – ancorché in fase di ipotesi – un attivo sino al 2017.

Nel corso dell'Assemblea è stata comunicata la notizia di un accordo siglato fra Azienda Telecom e RSA Dirigenti per l'applicazione dell'art. 4 della legge 92/2012 (c.d. legge Fornero) al fine di non lasciare senza assistenza quei Dirigenti che saranno interessati a tale modalità di "esodo".

Infine è stato comunicato che un Gruppo di Lavoro sta operando per la revisione dello Statuto che sarà poi sottoposto per l'esame e l'approvazione all'Assemblea dei Delegati.

..... arriverci a settembre.

