

Allarme caldo, ecco il vademecum degli esperti

Data: Invalid Date | Autore: Rosy Merola



ROMA, 18 AGOSTO 2011 - Ondate di caldo torrido sono attese in tutto il Paese per i prossimi dieci giorni, a causa anche dei venti nordafricani sino a domenica sul Sud Italia, afa invece al Nord. A lanciare l'allarme, la Protezione civile, secondo la quale, "domani saranno infatti dieci le città contrassegnate dal livello 2 di rischio, condizione di rischio medio-alto, mentre dopodomani ben due città, Torino e Brescia, raggiungeranno il massimo livello di allerta. [MORE]

Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio, domani a Bolzano, Brescia, Campobasso, Frosinone, Latina, Perugia, Rieti, Roma, Torino e Trieste". Le temperature, stando alle previsioni, resteranno alte fino alla fine di agosto.

Come ogni anno, gli esperti mettono in guardia soprattutto le categorie più esposte, i bambini, gli anziani e "le persone cardiopatiche, diabetiche (specialmente se insulinodipendenti) e con problemi respiratori".

Ecco un vademecum che sintetizza i consigli degli esperti per affrontare queste ondate di caldo:

COSA FARE

- 1) Bere molto e spesso (fino a 2 litri d'acqua al giorno), anche quando non si ha sete;
- 2) Mangiare molta frutta e verdura e fare pasti leggeri;
- 3) Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali;

- 4) Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte;
- 5) Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- 6) Stare il più possibile con altre persone;
- 7) Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata.
- 8) Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- 9) Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri), e regolare la temperatura a 25/27 gradi centigradi o comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna;
- 10) Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/ farmaco o sole/farmaco.

COSA NON FARE

- 1) Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri;
- 2) Evitare di bere alcolici e caffè;
- 3) Evitare di consumare cibi troppo caldi;
- 4) Limitare l'uso del forno e dei fornelli;
- 5) Evitare, per quanto possibile, di uscire tra le 12 e le 17;
- 6) Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria;
- 7) Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole;
- 8) Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e degli analoghi presidi per gli anziani.

Rosy Merola