Caldo record, ecco i consigli del Ministero della Salute

Data: Invalid Date | Autore: Tiziana Petriglia



ROMA, 25 GIUGNO- Caldo record nei prossimi giorni su tutta l'Italia e gran parte dell'Europa a causa dell'alta pressione sub-sahariana. Secondo i meteorologi di 3Bmeteo e Meteo expert le temperature raggiungeranno i 40 gradi nel nord Italia con picchi anche di 47 gradi a causa dell'umidità.

Pericoli di incendi ed aumento dei tassi di mortalità soprattutto nelle giornate di giovedì 27 e venerdì 28, in particolare sull'area tirrenica al Nordovest e soprattutto sulla Sardegna. "Nelle città del Centronord - spiega il meteorologo Edoardo Ferrara - potrebbe registrarsi il primato assoluto per il mese in corso. Al Sud invece il caldo sarà più contenuto".

Stando agli esperti, valori come quelli che si registreranno nei prossimi giorni, soprattutto nelle città di Torino, Alessandria, Milano, Bologna, Roma, Frosinone, Rieti e Sassari potrebbero battere quelli annotati nell'estate del 2003.
Caldo torrido anche in Scandinavia Danimarca meridionale e Svezia che prevedono di raggiungere i 30 gradi centigradi.

Il ministero della Salute consiglia cautela e raccomanda di adottare alcune precauzioni per prevenire i problemi di salute legati al caldo.
Di seguito i consigli da seguire per affrontare le prossime ore roventi:

Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata: tra le 11.00 e le 18.00.

schermare le finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria.

Fare attenzione all'impiego dell'aria condizionata evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. È consigliata una temperatura tra 25-27 gradi che non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Sono da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale.

Bere molta acqua, succhi di frutta e mangiare frutta fresca per contrastare gli effetti del caldo. È necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Anziani e malati devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi.
Evitare bevande alcoliche e moderare quelle con caffeina, fare pasti leggeri poiché la digestione aumenta la produzione di calore nel corpo.
Vestire con indumenti di cotone, lino o fibre naturali traspiranti, evitare le fibre sintetiche.
Indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. schermare gli occhi con occhiali da sole con filtri UV.
Si raccomanda massima attenzione per i bambini.

Dal Ministero arrivano indicazioni anche per i lavoratori in base al D. Lgs. 81/08:
"Assicurare ai lavoratori informazione e formazione adeguate, fornire dispositivi di protezione individuale e quantitativi sufficienti di acqua potabile fresca.
Organizzare l'orario di lavoro in maniera da aumentare la frequenza delle pause di riposo in luoghi freschi e, ove possibile, fare svolgere l'attività lavorativa nelle zone meno esposte al sole.

Programmare i lavori più pesanti nelle ore meno calde.
Il datore di lavoro deve inoltre garantire la sorveglianza sanitaria per valutare lo stato di salute dei lavoratori a rischio: cardiopatici, asmatici, bronchitici cronici, ipertesi, diabetici, obesi ed in generale di tutti coloro i quali sono portatori di patologie croniche o assumono farmaci, nei confronti dei quali andrebbero adottate particolari precauzioni, come evitare o limitare l'attività all'aperto durante le ore più calde della giornata".

Tiziana Petriglia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/caldo-record-i-consigli-del-ministero-della-salute/114575