

Il vademecum del Ministero della Salute per sconfiggere il caldo

Data: 7 settembre 2011 | Autore: Davide Scaglione



FIRENZE, 09 LUGLIO- Con l'arrivo del caldo dell'estate si ripresentano i problemi legati alla calura e alle elevate temperature. Situazioni che si verificano puntualmente ogni anno, con le quali bisogna convivere; prestando la dovuta attenzione ai soggetti a rischio, in particolare a persone anziani e bambini. Per affrontare a dovere il tutto, il Ministero della Salute offre un elenco di 12 consigli validi per tutti.[MORE]

Li riportiamo uno ad uno, sperando che possano alleviare i disagi connessi al clima estivo:

1. Non di uscire di casa nelle ore più calde (dalle 11,00 alle 18,00);
2. Bere almeno due litri d'acqua al giorno, anche se non se ne avverte il bisogno. Fatto salvo diversa prescrizione medica;
3. Consumare pasti leggeri e frazionarli durante l'arco della giornata. In particolare, mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche. Fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili;
4. Evitare di bere alcolici e limitare l'uso di bevande contenenti caffeina;
5. Limitare l'attività fisica intensa, in particolare nelle ore più calde;
6. Indossare indumenti leggeri in fibra naturale, non aderenti e di colore chiaro. Proteggere la testa

dal sole diretto con un cappello e gli occhi con occhiali da sole;

7. Durante le ore del giorno schermare le finestre esposte al sole diretto mediante tende, persiane o veneziane;

8. Mantenere chiuse le finestre durante il giorno e aprirle di sera quando l'aria esterna è più fresca;

9. Se necessario, abbassare la temperatura corporea con bagni e docce evitando tuttavia di utilizzare acqua troppo fredda e di bagnarsi subito dopo il rientro da ambienti molto caldi. Queste azioni possono essere potenzialmente pericolose per la salute;

10. Se necessario, rinfrescare gli ambienti in cui si soggiorna con ventilatori o condizionatori, seguendo alcune regole: non posizionare il ventilatore troppo vicino alla persona e non utilizzarlo in caso di temperature superiori ai 32° C e, in ogni caso, bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione. Se si usano i climatizzatori evitare di regolare la temperatura interna a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è di 24-26° C. quando s'indossino abiti leggeri e non si fa attività fisica intensa. Non accendere il forno e altri elettrodomestici quali scaldabagno, lavatrice ecc. in concomitanza del climatizzatore, per evitare consumi energetici eccessivi

11. In auto, usare tendine parasole. Se si dovesse entrare in una vettura rimasta a lungo sotto il sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il condizionatore acceso per abbassare la temperatura interna. Evitare di lasciare anche per poco tempo persone o animali nell'auto chiusa in sosta, perché la temperatura all'interno dell'abitacolo si innalza rapidamente anche se la temperatura esterna non è particolarmente elevata e può causare anche un colpo di calore, specialmente nei bambini piccoli;

12. Prestare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci. Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni. Conservarli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta. Durante la stagione estiva riporre in frigo i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25 – 30° C. Ricordare che luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

Davide Scaglione