

Consigli generali per affrontare le ondate di calore

Adottare una serie di semplici abitudini e precauzioni può aiutare notevolmente a ridurre gli effetti nocivi delle ondate di calore sulla salute.

Quando fa molto caldo:

- non uscire all'aria aperta tra le 11 e le 18
- non fare attività fisica intensa
- proteggere la pelle, il capo e gli occhi dai raggi del sole
- non lasciare mai persone o animali nelle auto in sosta, anche se per poco tempo
- tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte
- oscurare i vetri delle finestre esposte al sole
- la temperatura ideale della casa è di 24-26°C, anche se si usa il climatizzatore
- bere molti liquidi, anche in assenza di sete
- mangiare molta frutta e verdura
- evitare gli alcolici
- fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci
- prendersi cura dei familiari o dei vicini di casa che potrebbero aver bisogno di aiuto
- dedicare maggiori attenzioni alle persone meno autonome, come gli anziani soli o i bambini piccoli
- proteggere i bambini dal sole e dal caldo
- evitare che i bambini svolgano un'attività fisica intensa dalle 11 alle 18
- non esporre mai al sole diretto i bambini al di sotto dei 6 mesi di età
- fare attenzione a non lasciare mai i bambini chiusi in auto, nemmeno per poco tempo
- tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità
- consultare periodicamente il proprio medico curante, se si assumono farmaci
- le persone che soffrono di ipertensione devono controllare più frequentemente la pressione arteriosa
- i diabetici devono misurare più spesso la glicemia
- le persone con malattie renali croniche e i dializzati devono tenere sotto controllo il peso corporeo e la pressione arteriosa
- bisogna prestare una maggiore attenzione all'alimentazione e all'idratazione delle persone con disturbi psichici o non autosufficienti
- anche persone in perfetta forma fisica possono essere a rischio, se svolgono un'attività fisica intensa all'aria aperta.

Per maggiori informazioni è possibile scaricare l'opuscolo allegato pubblicato dal Ministero della Salute.

Inoltre il Ministero della Salute, per fronteggiare l'emergenza caldo, ha attivato, un numero di pubblica utilità **1500 - Estate sicura, come vincere il caldo.**

Il servizio è gratuito e attivo tutti i giorni dalle 9.00 alle 18.00, sabato e domenica compresi.