

VareseNews

Arriva il caldo, i consigli per non star male

Pubblicato: Lunedì 13 Luglio 2009



In arrivo il “caldo africano” con temperature elevate e un alto tasso di umidità. La Pianura Padana, con Lodi e Mantova in prima fila, vivrà momenti di “passione” Quella che ci attende, dunque, sembra essere la settimana estiva per eccellenza. Dopo le piogge interminabili e il freddo che ha caratterizzato il 2009, i metereologi sono convinti che stiamo entrando nella fase acuta del caldo.

[Lo avevano previsto anche i tecnici sanitari dell’Asl](#) che, un mese fa, avevano raccontato iniziative e informazioni a disposizione dei cittadini.

Innanzitutto i due numeri telefonici a disposizione per ottenere notizie e consigli: **il numero verde (800455664)** e il **numero per le informazioni (0332277500)**, disponibile da lunedì a giovedì dalle 9 alle 13 e dalle 14 alle 15.30, il venerdì dalle 9 alle 14) a cui rivolgersi in caso di necessità.

Si tratta di un sistema ormai rodato, messo a punto dopo [l’estate torrida del 2003](#).

A parte allarmi e urgenze, rimangono [le dieci regole d’oro per affrontare la calura](#), consigli predisposte dalla Regione Lombardia: ricordarsi di bere; evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11 alle 17); aprire porte e finestre al mattino e chiudere tapparelle e imposte; rinfrescare l’ambiente; ricordarsi di coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata; proteggersi quando si esce con cappellino e occhiali scuri, accendere il climatizzatore in auto e usare le tendine parasole; indossare indumenti chiari, non aderenti, naturali, evitare fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti; bagnarsi con acqua fresca in caso di mal di testa provocato dal sole per abbassare la temperatura corporea; consultare il medico se si soffre di pressione alta e non interrompere o sostituire la terapia di propria iniziativa; non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il medico curante. All’interno anche consigli alimentari: sì a acqua e tè, pasti leggeri e frequenti, pesce, frutta e verdura e gelati; no a bevande fredde e ghiacciate, birra e alcolici, fritti, intingoli, insaccati e cibi piccanti; “nì” a succhi di frutta e bevande gassate, pasta e riso e caffè.

Per prepararsi alle emergenze, comunque, c’è sempre il [bollettivo dell’umidità](#), che anticipa la situazione dell’afa in regione Lombardia con i diversi gradi di disagio.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it

