

## Emergenza caldo: previsioni e consigli

**Pubblicato:** Domenica 4 Luglio 2010



Richiesta a gran voce per tutto il piovoso mese di giugno, finalmente **l'estate è arrivata**. Ma dopo pochi giorni, già non ne possiamo più. Perché il sol leone non solo è arrivato, ma forse perché troppo a lungo richiesto, ha portato con sé un carico di **afa, umidità e temperature roventi** che anche nei prossimi giorni faranno restare la colonnina di mercurio ai massimi livelli.

Succederà nelle grandi città, con la Protezione civile già in preallarme, ma anche a Varese, dove, come tutto il nord Italia, tra domenica e lunedì l'ondata di calore non solo persisterà, ma subirà addirittura un'accelerazione. Lo conferma il [Centro Geofisico Prealpino](#) che prevede clima torrido con temperature massime in aumento fino a 35°. Temperature che persisteranno anche lunedì, per lo meno al mattino, perché nelle prime ore del pomeriggio potrebbero arrivare dei rovesci a portare un po' di sollievo. Sollievo che in verità durerà ben poco perché **martedì e mercoledì le temperature non subiranno variazioni** di rilievo.

**Che fare dunque per sfuggire al clima torrido?** Bere molto; non uscire e non svolgere attività fisica nelle ore più calde; aprire le finestre al mattino e poi abbassare tapparelle o socchiudere le imposte; rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna; coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata; se si esce indossare cappellino e occhiali scuri e in auto accendere climatizzatore o usare tendine parasole; indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali evitando le fibre sintetiche; in caso di colpo di sole o di calore bagnarsi subito con acqua fresca; consultare il medico in caso di pressione alta e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia; non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il medico curante.

Sono le dieci regole d'oro di **Regione Lombardia** che, come ogni anno, ha avviato una campagna di sensibilizzazione per prevenire i problemi di salute causati dal caldo. I consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle **persone della terza età e ai disabili**, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

L'opuscolo è disponibile [on line](#) e su tutto il territorio lombardo presso ASL, medici di base, ospedali, farmacie e gli Spazi Regione. Per informazioni è possibile rivolgersi al Call Center Regione Lombardia 800.318.318 (gratuito sia da telefono fisso che da cellulare).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

