

VareseNews

Caldo e umido: attenzione ai colpi di calore

Pubblicato: Mercoledì 21 Giugno 2017



Caldo afoso, da togliere le forze. **Sono giorni da bollino rosso per molte province lombarde.** Il **bollettino Humidex**, che misura la temperatura percepita applicando alla temperatura dell'aria un fattore di correzione connesso all'umidità relativa, invita a prestare la **massima attenzione ai colpi di calore.**

A Varese il disagio viene considerato “**moderato**” ma situazioni di **allarme forte si segnalano in Pianura Padana:** da Bergamo a Brescia, Milano, Pavia, Cremona, Lodi, Mantova, Monza e Brianza e persino a Sondrio.

Anche nel fine settimana potrebbero verificarsi picchi di temperature da bollino rosso, ovvero giornate in cui la **percezione di difficoltà, causate dal caldo, potrebbero essere maggiori** anche per il prolungamento di queste condizioni climatiche, temperature elevate e tasso di umidità, che rappresentano **un rischio per la salute**, soprattutto di coloro che hanno una limitata capacità di termoregolazione fisiologica, o una ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi.

In particolare, è fondamentale difendere e cautelare le persone appartenenti alle categorie a rischio e/o fragili, ma anche bambini e anziani, specialmente se soli e di età superiore ai 75 anni.

ATS Insubria raccomanda, ancora una volta, di rispettare le principali indicazioni per difendersi dai malesseri causati dalle alte temperature e dall'umidità.

È necessario prevenire i disagi da calore, anche per le persone in salute, rispettando i seguenti comportamenti:

- bere anche se non si avverte sensazione di sete
- evitare di uscire e svolgere attività fisica dalle 11 alle 17
- aprire le finestre al mattino e dopo il tramonto, abbassare le tapparelle nelle ore calde, socchiudere le imposte
- tenere rinfrescati gli ambienti, in cui si soggiorna
- proteggersi dal sole e in auto utilizzare il climatizzatore o le tendine parasole
- indossare indumenti chiari, non aderenti e prodotti con fibre naturali

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

