

# VareseNews

## Consigli e bollettini, come combattere il caldo

**Pubblicato:** Sabato 10 Giugno 2017



**Sapere cosa fare quando arriva il caldo forte**, soprattutto se in casa ci sono soggetti deboli come anziani o bimbi piccoli. **Ma anche verificare quali sono le previsioni non solo meteo, ma anche di “disagio da caldo”** che quotidianamente vengono emessi dalla Regione Lombardia.

Le regole d'oro per difendersi sono queste alla vigilia di una settimana che non sarà agosto, ma dove si potranno toccare in alcune aree della pianura Padana, secondo le previsioni, i 35°.

**ATS Insubria – nella pagina dedicata al caldo** – invita a seguire una serie di indicazioni per affrontare al meglio il periodo estivo e gestire adeguatamente l'emergenza in caso di temperature elevate.

L'alto tasso di umidità, durante i periodi molto caldi, può causare disagi alle fasce più fragili della popolazione.

L'aumentata percezione delle temperature, causata da particolari condizioni climatiche, può provocare malesseri di varia natura soprattutto a bambini e anziani.

**ATS Insubria consulta il bollettino Humidex**, fornito dal Servizio Meteorologico Regionale di ARPA Lombardia e monitora gli aggiornamenti quotidiani per garantire la comunicazione ai cittadini, che sono invitati ad adottare stili di vita adeguati, particolarmente necessari per anziani, bambini, donne in gravidanza e, più in generale, persone fragili.

Inoltre sul sito è presente un decalogo da seguire in caso di forte innalzamento della temperatura:

### 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO

**Il Servizio Meteorologico Regionale di ARPA Lombardia emette il bollettino del disagio da calore quotidianamente dal 1 giugno al 15 settembre.**

I valori forniti da questo bollettino sono calcolati secondo l'indice Humidex che misura la temperatura percepita applicando alla temperatura dell'aria un fattore di correzione connesso all'umidità relativa.

Il disagio da calore ed i rischi per la salute possono essere limitati adottando i comportamenti indicati dalla DG Salute di Regione Lombardia? e dal Ministero della Salute.

**L'indice Humidex, sviluppato nel 1965 e perfezionato nel 1979** dal servizio meteorologico canadese (Masterton J.M. – Richardson F.A.) descrive il disagio percepito dall'uomo in condizioni ambientali di umidità e calore.

L'Humidex è applicabile solo in presenza di temperature tra i 20 e i 55 gradi centigradi, al di fuori delle quali, benché si registrino variazioni dell'umidità relativa, sono individuabili solamente i valori estremi, ovvero "normalità" per temperature inferiori a 20°C e "disagio molto forte" per temperature superiori a 55°C.

**I valori del disagio sono da considerarsi medi e teorici, poiché nella percezione del calore intervengono variabili fisiche individuali** (altezza, peso, sesso, età, tipo di abbigliamento, ecc.) e ambientali (intensità dell'attività fisica svolta e, se all'aperto, la presenza di ombra o vento, ecc.).

Alcuni suggerimenti su come comportarsi in base al valore di disagio indicato nel bollettino:

**Normalità:** nessun disagio

**Disagio debole:** è possibile una sensazione di affaticamento a seguito di prolungata esposizione al sole e/o attività fisica.

**Disagio moderato:** prudenza, è consigliabile limitare le attività fisiche più pesanti svolte all'aperto.

**Disagio forte:** forte sensazione di malessere, pericolo, è consigliabile evitare le attività fisiche all'aperto o in luoghi non climatizzati.

**Disagio molto forte:** pericolo grave, è fortemente consigliato interrompere le attività fisiche all'aperto e in luoghi non climatizzati.

#### A QUESTO LINK I BOLLETTINI AGGIORNATI SUI VALORI DI DISAGIO DA CALDO

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it