

Arriva il caldo: da giovedì rischio calura

Pubblicato: Martedì 19 Giugno 2018



Arriva l'estate, la stagione più calda quell'anno. O quella che si annuncia tale....

ATS Insubria, in vista delle possibili **problematiche legate alle alte temperature**, raccomanda di seguire le **principali indicazioni per difendersi dai disagi causati dal calore**.

L'estate sta per arrivare anche climaticamente e i primi **disagi** potrebbero riscontrarsi già **giovedì prossimo, 21 giugno, primo giorno d'estate**.

A dirlo è il **bollettino Humidex emesso da ARPA**, che calcola il calore come **percezione del caldo**, a prescindere dalle **temperature elevate**, unite al **tasso di umidità**.

In presenza di condizioni critiche è consigliata **prudenza** da parte dei cittadini, in particolare per le cosiddette **fasce fragili della popolazione**: le attuali condizioni climatiche, infatti, rappresentano un **rischio per la salute** soprattutto di coloro che hanno una **limitata capacità di termoregolazione fisiologica** o ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi, in particolare **anziani, bambini nel primo anno di vita e donne in gravidanza**.

È necessario **prevenire e prestare attenzione ai primi segni di disagio da calore**, fornendo tutti i supporti possibili per il mantenimento della temperatura corporea normale.

Il **rischio**, per i **soggetti più vulnerabili**, in particolare gli **anziani soli**, è legato, nella maggior parte dei casi, a **comportamenti inadeguati** in presenza di **condizioni di salute** caratterizzate da cardiopatie, patologie del circolo coronarico, polmonare e cerebrale, o disturbi della coagulazione, dell'equilibrio idrico-elettrolitico, metabolici ormonali e neurologici e della personalità.

Si ricorda, nello specifico, di **bere molto**, evitando gli alcolici e di **mangiare leggero**, preferendo l'assunzione di frutta e verdura. Si sottolinea l'importanza di **limitare l'esposizione al sole** nelle ore centrali dalle 12.00 alle 17.00 e di indossare indumenti chiari, leggeri e prodotti in fibre naturali, riparandosi dal sole con occhiali scuri, cappelli e tendine parasole. **Nelle ore calde si suggerisce di stare in casa**, chiudendo imposte e tapparelle, favorendo l'aerazione dei locali nelle prime ore del mattino e alla sera. È inoltre fondamentale **seguire le indicazioni del medico per eventuali terapie farmacologiche** e assunzione di integratori.

ATS Insubria invita a **consultare** la pagina del **sito** costantemente aggiornata con il bollettino Humidex e le guide dedicate, realizzate da Regione Lombardia e dal Ministero della Salute. Segnalando in particolare il nuovo pieghevole, che trovate in allegato e che fornisce approfondimenti relativi alla protezione dai raggi solari e UV.

Sito A T S I n s u b r i a – D i s a g i d a
calore (<http://www.ats-insubria.it/aree-tematiche/promozione-salute/4214-caldo-temperature-elevate>).

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

