

## L'appello del Comune: "Segnalateci chi è in difficoltà per il caldo"

**Pubblicato:** Giovedì 27 Giugno 2019



Difendersi dal grande caldo e segnalare le persone in difficoltà che necessitano di una attenzione speciale. È questo il senso della **nota dei Servizi sociali che oggi hanno ricordato l'importanza di segnalare casi di persone in particolare situazioni di difficoltà** soprattutto in questi giorni in cui il termometro sta registrando temperature elevate.

«Come sempre, e come già accade tutto l'anno, i Servizi Sociali sono pronti a ricevere le eventuali segnalazioni di bisogno che possono emergere soprattutto riguardanti le fasce più fragili della popolazione e dei nostri concittadini – spiega **l'assessore Roberto Molinari** – Parliamo innanzitutto dei nostri **anziani** che spesso sfuggono alle basilari regole suggerite in questi giorni di gran caldo dal Ministero e riprese proprio anche dal sito dell'ATS, ma anche, ovviamente, di **bimbi e donne in gravidanza**».

«Ci rivolgiamo a tutti – prosegue l'assessore – affinché ci siano **segnalate le situazione a rischio** che possono riguardare le **persone sole**, prive di aiuto o in particolare difficoltà nello svolgimento delle attività quotidiane e che vedono accentuarsi i problemi in questo particolare periodo dell'anno. Invitiamo così tutti i nostri cittadini a seguire le prescrizioni diramate dall'ATS Insubria e questo al fine di prevenire i possibili malesseri che possono colpire le fasce più fragili della popolazione e, per quanto ci riguarda, chiediamo a tutti la collaborazione affinché le persone ci contattino al fine di poter avviare con loro un percorso di assistenza e di supporto anche in questo periodo e, ancora, invitiamo tutti a segnalare ai Servizi Sociali chi, in particolare difficoltà, necessita di essere maggiormente tutelato rispetto alle normali condizioni di vita».

### Valori alti di ozono in Lombardia

A causa delle condizioni meteo favorevoli alla formazione di questo inquinante, anche a Varese le rilevazioni dell'Arpa indicano valori **alti di Ozono**. Per questo motivo il Comune di Varese divulga alcuni consigli diffusi dall'Arpa Lombardia, per proteggere in particolare le persone più sensibili dall'esposizione a questo inquinante che può risultare dannoso per la salute e per la vegetazione.

### Come si forma l'ozono

L'ozono è un inquinante secondario, prodotto dalla reazione dell'ossigeno con il biossido di azoto (NO<sub>2</sub>) e il contributo dei composti organici volatili (COV), in presenza di forte irraggiamento solare e di elevate temperature. Nella parte più bassa dell'atmosfera (troposfera) l'ozono è invece dannoso per la salute umana e per la vegetazione. Le concentrazioni di ozono sono nettamente **più elevate nelle ore pomeridiane dei mesi estivi**, anche se variano molto in funzione delle condizioni meteorologiche.

### Comportamenti raccomandati diretti alla tutela della popolazione:

Comportamenti raccomandati diretti alla tutela della popolazione Poiché l'intensità degli effetti dell'ozono cresce con la durata dell'esposizione dell'individuo, la regola principale è quella di limitare l'esposizione e quindi principalmente limitare le attività all'aria aperta nelle ore di maggiore insolazione, generalmente dalle ore 12.00 alle ore 16.00. E' quindi consigliato di limitare i lavori pesanti o le attività sportive nelle prime ore della mattina o in serata, quando i livelli di ozono saranno diminuiti. Le ore più calde della giornata andrebbero trascorse in ambienti chiusi, avendo l'accortezza di

ventilarli nei momenti freschi come la mattina presto o la sera. Anche l'alimentazione nelle giornate di alti livelli di l'ozono ha una grande importanza. Una dieta ricca di sostanze antiossidanti può aiutare ad abbassare la sensibilità di un individuo all'ozono ed è quindi consigliato, in questi periodi, privilegiare cibi che contengano tali sostanze. **I cibi ricchi di antiossidanti sono principalmente frutta e verdura di stagione**; per esempio la **vitamina C** è disponibile in pomodori, peperoni, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni. Utile a tale scopo è anche **la vitamina E** (uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, olio di oliva, olio di arachidi, olio di germe di grano, olio di fegato di merluzzo) e il **selenio** (pollo, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, lievito di birra, germe di grano). Chiaramente per i soggetti rientranti nelle categorie a rischio, e in generale per le persone anziane e per i bambini, è consigliabile applicare questi suggerimenti anche con livelli di ozono inferiore alla g/m3msoglia di informazione (180 ).

Per altre informazioni sull'ozono: [www.arpalombardia.it](http://www.arpalombardia.it)

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it