Caldo, da oggi scatta l'Allerta 1: da Asl3 consigli e prevenzione

di **Redazione**
19 Agosto 2011 – 16:34



Genova. Da oggi 19 agosto a domenica 21 Agosto è previsto dal Sistema di Allarme per le ondate di calore della Protezione Civile lo stato di allerta 1 – Giallo, con temperature e tassi di umidità elelevati specie nelle ore pomeridiane/serali (12-22).

Pur non essendosi verificate, ad oggi, situazioni di emergenza sanitaria dell'area metropolitana genovese, ASL3 ricorda i principali consigli al fine di ridurre il rischio di eventi avversi:

Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 18).
Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata.
Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
Bere molti liquidi, almeno due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità, e farlo con regolarità: ad esempio, prendere due bottiglie di acqua da litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto) ed ogni tanto berne un bicchiere nella giornata oppure stabilire delle abitudini come una spremuta al mattino, un the al pomeriggio ed una camomilla alla sera.

Usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.

Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
Non devono essere modificate o sospese le terapie in atto senza consultare il proprio Medico di Fiducia.
Non assumere integratori salini senza consultare il proprio Medico di Fiducia.
Evitare bruschi sbalzi di temperatura ambientale (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato). Non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.

Le persone affette da diabete devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minor sensibilità al dolore.
In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura e andare in una zona fresca al riparo dal sole.

Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete o ipertensione) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.
Se si conoscono situazioni di persone anziane, fragili o che vivono distanti dalla famiglia o dal vicinato, in caso di ondate di calore, è bene seguirle ed aiutarle.

Inoltre è attivo tutti i giorni dalle 8 alle 20 il numero verde 800 995 988 disponibile per informazioni e consigli.