

## E' arrivata l'estate: con la prima ondata di caldo, ecco i consigli per affrontare l'afa

di **Redazione**

08 Luglio 2013 - 10:45



**Liguria.** Con la prima vera ondata di caldo, tornano più che mai utili i consigli per affrontare l'afa nel modo migliore. Come ogni anno il Ministero della Salute, sul proprio sito, ha dedicato a questo argomento un'apposita sezione.

Ecco le regole principali, utili soprattutto per i soggetti più a rischio, ma anche per la restante parte della popolazione, visto che nel fine settimana appena passato, proprio nella riviera di Levante si sono registrate temperature sopra i 30°, con punto di 33 a Rapallo e Sori.

Non di uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11 e le 18); bere almeno due litri d'acqua al giorno (anche quando non se ne avverte il bisogno), salvo diversa prescrizione del medico curante; consumare pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata e, in particolare, mangiare quotidianamente frutta e verdura fresche; fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili; evitare di bere alcolici e limitare l'uso di bevande contenenti caffeina e limitare l'attività fisica intensa soprattutto nelle ore più calde

Importante anche indossare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro; proteggere la testa dal sole diretto con un cappello e gli occhi con occhiali da sole.

Durante le ore del giorno, poi, schermare le finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili come, ad esempio, persiane o veneziane; mantenere chiuse le finestre durante il giorno e aprirle di sera, quando l'aria esterna è più fresca.

Se necessario, abbassare la temperatura corporea con bagni e docce evitando, però di utilizzare acqua troppo fredda e di bagnarsi subito dopo il rientro da ambienti molto caldi, perché è potenzialmente pericoloso per la salute

Se necessario, rinfrescare gli ambienti in cui si soggiorna con ventilatori o condizionatori, seguendo alcune regole. Non posizionare il ventilatore troppo vicino alla persona e non utilizzarlo in caso di temperature superiori ai 32°C ed in ogni caso bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione. Se si usano i climatizzatori evitare di regolare la temperatura interna a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è 24-26°C, indossando abiti leggeri ed in assenza di attività fisica intensa. Non accendere il forno ed altri elettrodomestici (come scaldabagno, lavatrice ecc) durante l'uso del climatizzatore, per evitare consumi energetici eccessivi

In auto, usare tendine parasole; se si entra in una vettura che è rimasta a lungo sotto il sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il condizionatore acceso per abbassare la temperatura interna; evitare di lasciare anche per poco tempo persone o animali nell'auto chiusa in sosta, perché la temperatura all'interno dell'abitacolo si innalza rapidamente anche se la temperatura esterna non è particolarmente elevata e può causare anche un colpo di calore, specialmente nei bambini piccoli

Prestare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci: leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni; conservarli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta; durante la stagione estiva riporre in frigo i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25 - 30° C.; ricordare che luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.