

Effetto Burian: ecco il decalogo per affrontare al meglio il grande freddo

di **Redazione**

26 Febbraio 2018 - 16:40



- 1) Regola la temperatura degli ambienti interni in modo che sia conforme agli standard consigliati per temperature invernali (generalmente intorno ai 18 ÷ 22°C).
- 2) Fai attenzione al grado di umidità degli ambienti: l'aria troppo secca può causare irritazione delle vie aeree, specialmente se soffri di asma o malattie respiratorie; un'umidità eccessiva, al contrario, può provocare condense e favorire la formazione di muffe. È importante aerare adeguatamente gli ambienti, in particolare se ci sono persone malate. Basta aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata in una stanza.
- 3) Se utilizzi sistemi di riscaldamento a combustione (caminetti, caldaie o stufe a gas) fai molta attenzione, sia alla corretta ventilazione degli ambienti che allo stato di manutenzione degli impianti, per evitare il rischio di intossicazione da monossido di carbonio, che può avere conseguenze mortali.
- 4) Se usi stufe elettriche o altre fonti di calore fai attenzione al loro corretto utilizzo per evitare il rischio di folgorazione o scottature.
- 5) Non tenere accesi scaldini o termocoperte mentre dormi, né stufe elettriche in bagno mentre ti lavi.
- 6) Attento agli sbalzi di temperatura quando passi da un ambiente più caldo ad uno più freddo e viceversa.
- 7) Assumi pasti e bevande calde. Evita gli alcolici: non aiutano a difenderti dal freddo, al contrario favoriscono una maggiore dispersione del calore prodotto dal corpo.

-
- 8)** Fai particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, copri bene e controlla periodicamente la loro temperatura corporea.
- 9)** Non uscire di casa se non strettamente necessario e comunque solo nelle ore centrali della giornata. Se esci, indossa sempre sciarpa, guanti, cappello e un caldo soprabito; usa scarpe antiscivolo in caso di ghiaccio; se parti per un viaggio in auto non dimenticare di portare con te coperte e bevande calde e di dotare l'autovettura di catene o pneumatici da neve.
- 10)** Mantieni i contatti con gli anziani che vivono da soli (familiari, amici o vicini di casa) e verifica che dispongano di sufficienti riserve di cibo e farmaci. Segnala ai servizi sociali la presenza di senzatetto o altre persone in condizioni di difficoltà.