

Ondata di calore in Liguria: domani e venerdì stato di pre-allerta, attivato il numero verde per i fragili

di **Redazione**

11 Agosto 2021 - 11:39

Sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute			
GENOVA			
Previsione per il giorno:			
	11/08/2021	12/08/2021	13/08/2021
	LIVELLO 0	LIVELLO 1	LIVELLO 1
Temperatura ore 8:00	27	26	27
Temperatura ore 14:00	28	31	30
Temperatura massima percepita *	31	34	34

Liguria. Bollino da verde a giallo e stato di pre-allerta per i servizi sanitari e sociali in vista del caldo africano. Il bollettino del ministero della Salute sulle ondate di calore, emanato questa mattina, conferma il cambio di colore non solo per domani, ma anche per venerdì.

Il presidente Toti commenta "Ancora nessuno stato di particolare allarme, quindi, ma sicuramente servirà un po' di attenzione soprattutto per far fronte al potenziale pericolo in alcune fasce di popolazione. Per questo ricordiamo che in Liguria è già operativo il Piano caldo".

Secondo i dati di Alisa, in Liguria **sono circa 180 mila le persone che possono essere suscettibili alle ondate di calore**, di cui 174.097 con rischio basso, 4.198 con rischio intermedio e 1.145 con rischio alto.

In **Asl 3** le persone con rischio basso sono 78.545, 1.986 hanno rischio intermedio e 487 rischio alto, **Asl 4** registra 16.338 persone con rischio basso, 435 a rischio intermedio e 112 a rischio alto.

È attivo il **numero verde regionale 800 593 235** valido su tutto il territorio regionale, 7 giorni su 7 dalle 8 alle 20, a disposizione delle persone più fragili o anziani in difficoltà per la **consegna dei farmaci o della spesa a domicilio da parte dei custodi sociali** (circa 140 in tutta la Liguria di cui la metà a Genova a cui si affiancano anche i volontari) oltre che per il monitoraggio telefonico e per un servizio di compagnia telefonica. Il servizio è stato potenziato per renderlo disponibile a tutte le persone over 65 che abbiano bisogno della consegna a domicilio della spesa o dei farmaci.

“Per evitare i colpi di calore, che possono avere conseguenze anche serie sul nostro organismo – afferma Toti – è fondamentale che le persone più fragili seguano alcuni consigli come bere molto, vestirsi con abiti leggeri di colori chiari, non uscire di casa nelle ore più calde e mangiare molta frutta e verdura. Poche semplici regole, che possono anche salvare la vita”.

“Al momento, le condizioni climatiche in Liguria evidenziano una situazione caratterizzata da un incremento dei tassi di umidità – commenta **Ernesto Palummeri**, coordinatore del centro di riferimento ligure per le ondate di calore – questo comporta che, a fronte di temperature non particolarmente elevate, il nostro organismo percepisca temperature notevolmente più alte, fino a raggiungere i 37 gradi. Occorre prestare attenzione alle condizioni bioclimatiche dei prossimi giorni e proteggere i soggetti suscettibili alle ondate di calore, come ad esempio gli anziani e coloro che sono affetti da deterioramento cognitivo. È importante, tra l’altro, monitorare il loro stato di idratazione e intervenire tempestivamente in caso di necessità”.

I 15 consigli per combattere il caldo

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all’interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all’aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l’utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l’apparente necessità.
5. Assumere liquidi con regolarità.
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.
9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
10. Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
13. Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio

diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.