

## Caldo e afa fino al 25 luglio, le dieci regole per non soffrire

**Pubblicato:** Domenica 19 Luglio 2015

Il caldo e l'afa non molleranno la presa almeno fino al 25 luglio, per quel giorno sono previsti temporali e l'arrivo di un fronte depressionario che interromperà l'alta pressione presente su tutto il nord Italia. Fino ad allora i consigli per difendersi dal caldo saranno da seguire con una certa attenzione, soprattutto tra le persone più anziane.

“La strategia migliore per affrontare i disagi delle alte temperature è prevenire, con adeguati comportamenti, ogni possibile situazione potenzialmente a rischio. Per questo motivo Regione Lombardia, per il tramite delle ASL, ha messo in campo una significativa campagna di sensibilizzazione ed informazione. Siamo prima di tutti noi i medici della nostra salute”. Così ha dichiarato **Mario Mantovani**, vicepresidente ed **assessore alla Salute di Regione Lombardia**, illustrando le azioni promosse dalle varie aziende sanitarie per affrontare l'ondata di calore che in questi giorni sta colpendo con particolare intensità il nord Italia e la Lombardia.

**INFORMARSI E PREVENIRE** – “Sul fronte dell'emergenza urgenza, grazie ad AREU, siamo in grado di governare ogni situazione, supportando i cittadini in particolari momenti di bisogno. Nel contempo i nostri ospedali e i nostri Pronto Soccorso, grazie alla dedizione e all'impegno di medici ed operatori, stanno gestendo con particolare intensità i tanti utenti in arrivo perchè affetti da patologie legate a colpi di calore. Il modo più opportuno però per affrontare con serenità i disagi di questi giorni è proprio quello di informarsi e di prevenire. E su questo fronte, sono molteplici le azioni messe in campo da Regione Lombardia”.

**IL DISAGIO DEL CALORE** – Il servizio meteorologico di ARPA dal 1 giugno al 15 settembre, in tempo reale, pubblica il bollettino “Humidex” dove viene evidenziata la temperatura percepita applicando all'aria un fattore di correzione connesso all'umidità relativa. I risultati, visionabili su quasi tutti i siti internet della varie ASL, consentono di pianificare adeguatamente eventuali spostamenti ed attività, rappresentando anche per medici ed operatori un valido strumento di monitoraggio.

**IL BELLO DEL CALDO** – Sempre su quasi tutti i siti istituzionali delle ASL oltre che su quello di Regione Lombardia è pubblicato l'opuscolo “Solo il bello del caldo – 10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo” ([www.sanita.regione.lombardia.it](http://www.sanita.regione.lombardia.it)) un decalogo con dieci consigli per poter vivere con serenità e responsabilità le giornate di questi mesi di caldo.

### LE DIECI REGOLE

1. Ricordati di bere spesso
2. Evita di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00)
3. Apri le finestre di casa al mattino e abbassa imposte e tapparelle di giorno per non fare entrare il sole
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricorda di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a

uno con aria condizionata

6. Quando esci proteggiti con cappelli e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, abbassando di alcuni gradi rispetto all'aria esterna, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata

7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali (lino o cotone); evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti

8. Bagnati spesso polsi e braccia e bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea

9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia

10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

**FILO DIRETTO CON LE ISTITUZIONI** – Diverse poi sono le ASL che, spesso in collaborazione con associazioni locali, offrono la possibilità di un numero verde diretto. Si tratta di un servizio a supporto di persone fragili – anziani e disabili – esposte più facilmente ai danni causati da elevate temperature, destinato

anche per fornire informazioni circa comportamenti utili da adottare. Nel caso di emergenze sanitarie e' necessario fare invece riferimento al 118.

**ASSISTENZA DOMICILIARE** – In alcune realtà sono stati attivati Sportelli Informativi al fine di fornire informazioni con particolare attenzione alle persone in condizione di fragilità psicofisica e/o della terza età, anche prevedendo grazie alla

rete dei servizi socio-sanitari l'attivazione del servizio di assistenza domiciliare integrata o la disponibilità e le modalità di accesso alle RSA (case di riposo) e altre strutture residenziali e/o diurne, anche per brevi periodi.

**PIANIFICAZIONE PREVENTIVA** – “Regione Lombardia ha intrapreso una pianificazione preventiva per eventuali periodi di emergenza come quello che stiamo affrontando. Tutte le ASL – ha concluso Mantovani – sono attive anche se con modalità differenti in relazione ai territori ed alle reti di supporto con associazioni

e comuni. Ciascuno di noi potrà dunque limitare i disagi e i problemi mediante l'adozione di comportamenti appropriati”.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it