

## VareseNews

### Ondate di calore: soglia di allarme nei prossimi giorni. Le raccomandazioni per affrontare la canicola

**Pubblicato:** Lunedì 12 Agosto 2024



**Il picco è stato di 180 microgrammi**, dove scatta la soglia di attenzione ma ancora lontana da quella di allarme di 240, ma **ha toccato 163 microgrammi nella media sulle 8 ore** di rilevazione quando il valore massimo consentito è di 120 microgrammi. **L'allarme ozono** è scattato dunque ieri **domenica 11 agosto** alla stazione di rilevazione **della Vidioletti nella città di Varese**.

**È andata appena appena meglio a Busto Arsizio** con la media mobile di 8 ore, nella stazione di rilevazione, che ha segnato 154 microgrammi mentre il massimo giornaliero si è tenuto sotto il livello di informazione formando a 169.

**A Saronno** le rilevazioni sono state **del picco a 177 microgrammi e di 165 per la media giornaliera** mentre a **Ferno** si sono raggiunti rispettivamente **i 177 microgrammi di picco e i 167 di media**.

#### **Cos'è l'ozono e i rischi per la salute**

Ricordiamo che più del 90% dell'ozono in natura si trova nella stratosfera (fascia di atmosfera che va indicativamente dai 10 ai 50 km di altezza), dove costituisce una indispensabile barriera protettiva nei confronti delle radiazioni UV generate dal sole.

Nella troposfera (fascia di atmosfera che va dal suolo fino a circa 12 km di altezza) l'ozono si forma a

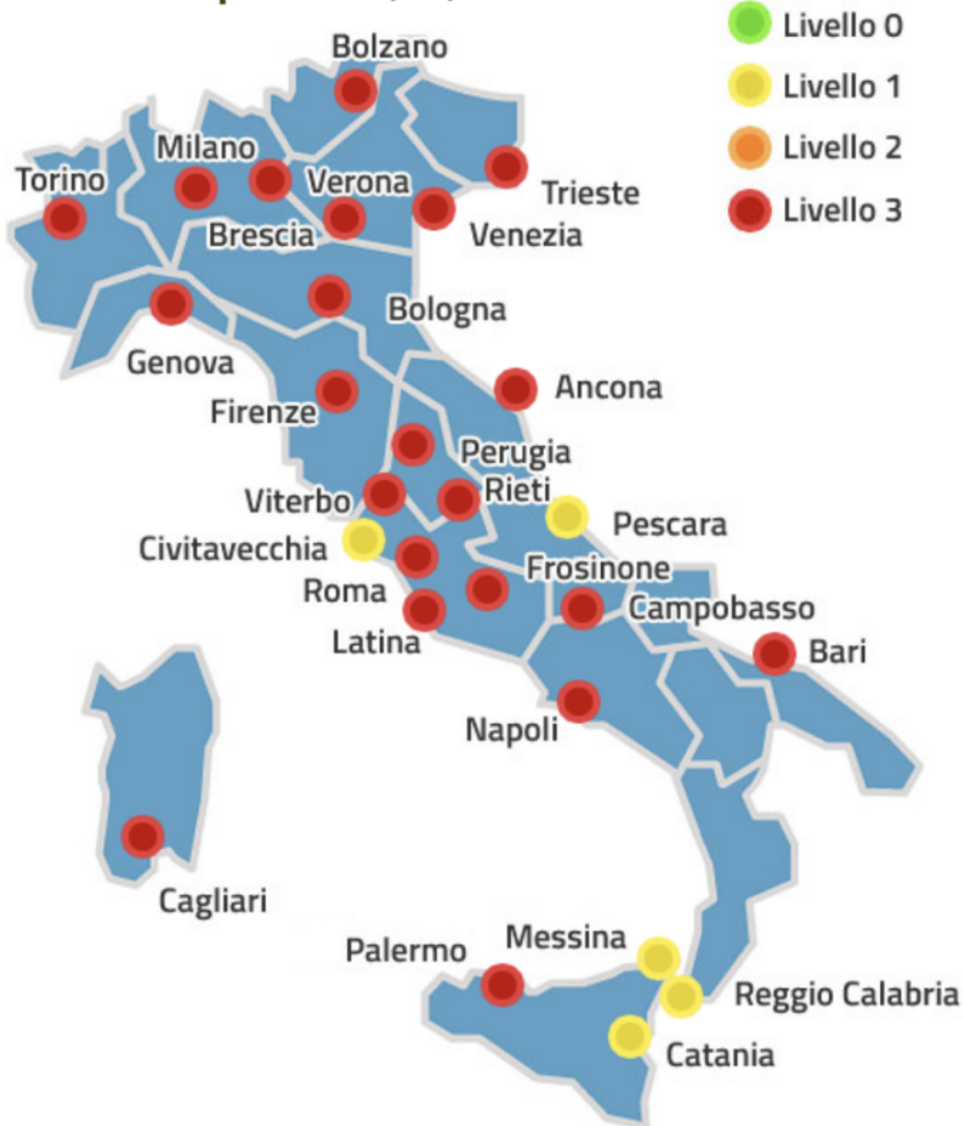
seguito di reazioni chimiche tra ossidi di azoto e composti organici volatili, favorite dalle alte temperature e dal forte irraggiamento solare.

**L'ozono troposferico è in grado di attaccare i tessuti dell'apparato respiratorio** anche a basse concentrazioni, provocando irritazione agli occhi e alla gola, tosse e riduzione della funzionalità polmonare. La maggior parte di questi **effetti sono a breve termine** e cessano con il cessare dell'esposizione ad elevati livelli di ozono, ma è noto che possano sussistere anche danni derivati da ripetute esposizioni di breve durata, come l'accelerazione del naturale processo di invecchiamento della funzione polmonare.

## Il peggioramento della qualità dell'aria nelle prossime ore

Il peggioramento della qualità dell'aria, legata al caldo, si legge anche **nell'ultimo bollettino sulle ondate di calore del Ministero della Salute**: tra le città monitorate c'è **Milano** che in tre giorni ha visto peggiorare notevolmente la situazione arrivando al livello di attenzione che **peggiorerà nelle prossime ore arrivando al livello 3 di allarme** che perdurerà almeno sino a Ferragosto con la temperatura percepita di 38 gradi.

### Previsioni per il 14/08/2024



## Se la soglia arriva al livello 3 di allarme, il Ministero della Salute raccomanda:

Il livello 3 indica condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e ma anche delle fasce a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche.

Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute.

### Consigli generali

- Consulta ogni giorno il [Bollettino](#) della tua città.
- Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00): temperatura e umidità elevate possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.
- Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.
- Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo il ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo [Come migliorare il microclima delle abitazioni](#)).
- Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata.
- Assicura un adeguato ricambio di aria: la ventilazione naturale determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.
- Indossa indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- Segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne), in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici.
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigo quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.
- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico (vai alla sezione [I rischi per la salute](#)).

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

