PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1263 di lunedì 13 giugno 2005

Come affrontare il caldo?

Disponibile on line un opuscolo. Cosa fare e cosa non fare.

Pubblicità

In previsione dell'arrivo del caldo estivo, la Regione Lombardia ha realizzato alcune iniziative informative per fornire alla popolazione, in particolare ad anziani e disabili, consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli derivanti dalle alte temperature e dall'umidità eccessiva.

In particolare la Regione ha curato e diffuso l'opuscolo "Emergenza caldo. Conoscere e prevenire i rischi di un'estate bollente", reso disponibile anche on line.

Dopo aver precisato i tre principali fattori di rischio (la temperatura esterna che supera i 32?35 gradi, alta umidità, temperatura in casa superiore a quella esterna), la pubblicazione presenta un decalogo per affrontare l'estate in salute.
1. Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
2. Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte.
3. Rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna.
4. Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
5. Quando si esce, proteggersi con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendere il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usare le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
6. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitare le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
7. Bagnarsi subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
8. Consultare il medico se si soffre di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di propria iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il medico curante.
10. Bere spesso.

La pubblicazione presenta inoltre una serie di schede con i pericoli più frequenti dovuti a temperature elevate e/o ad alta umidità (es. colpo di calore, crampi muscolari da calore).
Ogni scheda descrive il pericolo in esame, i sintomi della sua insorgenza, cosa fare nel caso si manifesti e cosa non fare.
Concludono l'opuscolo alcuni fondamentali consigli per una corretta alimentazione.

"Emergenza caldo. Conoscere e prevenire i rischi di un'estate bollente"

---

www.puntosicuro.it