PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 4 - numero 582 di venerdì 21 giugno 2002

Gran caldo...attenzione anche all'ascensore

Alcuni semplici consigli per affrontare i disagi della calura estiva.

Pubblicità

A creare disagio agli italiani in questi giorni non sono solo il gran caldo e l'elevato tasso di umidità che attanagliano il Bel Paese, ma in alcuni casi anche i "rimedi" utilizzati per sconfiggere la calura estiva.

---- L'articolo continua dopo la pubblicità ----

E' il caso dell'uso-abuso di condizionatori e ventilatori che hanno fatto aumentare sensibilmente la domanda di elettricità: l'incremento dei consumi è stato stimato dall'Enel pari al 10%.
In alcuni palazzi l'eccessivo consumo energetico ha causato il blocco degli ascensori; nella città di Milano i Vigili del Fuoco, in un solo giorno, sono stati chiamati ad intervenire in circa venti casi.
Per questo motivo i pompieri invitano i cittadini, in particolare chi abita ai primi piani e condizioni fisiche permettendo, ad evitare l'uso dell'ascensore.

Consigli per affrontare l'afa e un appello a non lasciare soli gli anziani in questo periodo dell'anno giungono anche dal ministro della Sanità.

Sirchia ha sottolineato che piu' che mai in questo periodo dell'anno, è necessario non lasciare soli gli anziani, per i quali anche un semplice colpo di calore può essere fatale.

"Col grande caldo gli anziani iniziano a soffrire e tutte le estati, specie nelle periferie delle grandi città, si vedono cose orribili", ha detto il Ministro riferendosi all'emergenza delle "morti in casa", fenomeno di cui sono vittime persone avanti con gli anni che vivono e muoiono sole, senza che nessuno, specie nel periodo della villeggiatura estiva, se ne accorga per giorni o settimane.

Il Ministro ha portato come esempio di soluzione al problema il "modello Merate", dove è attiva una centrale operativa che, "in stretto accordo con ospedali, medici di famiglia, servizi sociali comunali e associazioni di volontariato, è rivolta ad anziani, malati cronici e disabili".

Oltre agli anziani, ad essere particolarmente a rischio sono anche i bambini e chi soffre di patologie cardiovascolari e dell'apparato respiratorio.
Per evitare i danni alla salute che l'afa estiva può arrecare, gli esperti del Ministero della Salute innanzitutto raccomandano, per chi può, di non uscire di casa e di evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde della giornata in cui è opportuno che, anche chi è in vacanza al mare, trovi riparo all'ombra.

Magliette e cappellini sono d'obbligo soprattutto per i più piccoli. Proteggere con creme solari la pelle è consigliabile non solo sulla spiaggia, ma anche in città quando si devono affrontare lunghi percorsi sotto il sole.

Altra raccomandazione è quella di curare l'alimentazione: consumare pasti leggeri e, suggeriscono i medici, un po' più salati del solito, ma solo per chi soffre di pressione bassa.
È consigliabile abbondare in verdura e frutta, non trascurando di bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, per evitare il rischio di disidratazione.

Attenzione all'aria condizionata: passaggi troppo rapidi dal caldo al freddo e una scarsa manutenzione e pulizia degli impianti possono infatti avere conseguenze dannose sulle prime vie respiratorie.

Questo articolo è pubblicato sotto una Licenza Creative Commons.

---

www.puntosicuro.it