

Da Asl e Regione un decalogo contro la canicola

Pubblicato: Venerdì 21 Luglio 2006

Con l'avvento della stagione estiva e della possibile "emergenza caldo", anche quest'anno la Regione Lombardia, in collaborazione con ASL, strutture socio-sanitarie e il Comune di Busto Arsizio, ha adottato misure di prevenzione ed assistenza alle persone in condizioni di particolare fragilità.

Le iniziative avviate comprendono la realizzazione del pieghevole "un'estate al riparo dal caldo" predisposto per fornire utili consigli e consultabile sui siti www.asl.varese.it e www.famiglia.regione.lombardia.it.

Tra le altre indicazioni, il pieghevole mette in evidenza le 10 regole d'oro per un'estate in salute.

Si tratta di consigli, validi per tutti, ma rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive:

- 1. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00)**
- 2. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte**
- 3. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni**
- 4. Copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata**
- 5. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata**
- 6. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti**
- 7. Bagnati 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. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia**
- 9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante**
- 10. Ricordati di bere spesso**

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it