

Le dieci regole d'oro per sopravvivere alla canicola

Pubblicato: Giovedì 5 Giugno 2008

Non uscire all'aperto nelle ore più calde della giornata (dalle 11 alle 17), bere almeno due litri di acqua o di the al giorno, indossare berretto e indumenti di fibre naturali, evitare l'esposizione diretta al sole e rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna. Di più, **cosa fare in caso di colpo di calore** o se si soffre di pressione alta. **Sono queste alcune delle "dieci regole d'oro per affrontare il caldo estivo"**, i consigli semplici ma efficaci che anche quest'anno la Regione Lombardia suggerisce alla popolazione (e in particolare ai più anziani) per affrontare in sicurezza la calura estiva. **Le regole sono contenute nell'opuscolo "Solo il bello del caldo", realizzato in oltre 650.000 copie** a cura dell'assessorato regionale alla Sanità della Regione Lombardia in collaborazione con quello alla Famiglia e Solidarietà Sociale, che sarà disponibile nei prossimi giorni ai cittadini nelle sedi di Asl, Aziende ospedaliere, farmacie, ambulatori, medici di base, case di riposo e così via. Come già l'anno scorso, sarà anche il 118 di Milano a distribuire copie dell'opuscolo nel corso dei suoi interventi in materia.

L'opuscolo dà conto dei possibili malesseri "stagionali" (edemi da calore, colpi di sole, colpi di calore, crampi muscolari, eccetera), descrivendone i sintomi e fornendo indicazioni pratiche sul da farsi, oltre a fornire una serie di consigli utili a prevenire i disturbi legati al caldo e all'eccessiva umidità. Una parte del libretto è dedicata specificamente alla corretta alimentazione: i cibi e le bevande da preferire (acqua e the, frutta, verdura, pesce, pasta e riso), quelli da evitare o da limitare (birra e alcolici, caffè, cibi fritti, grassi e piccanti, carne rossa), il numero di pasti quotidiani da consumare. **Oltre ai 650.000 opuscoli sono state realizzate anche più di 18.000 locandine** che reclamizzano i luoghi dove richiedere i libretti e i numeri da chiamare per qualsiasi informazione (call center Regione Lombardia: 840.000.006, e numero verde Auser: 800.995.988). Al Comune di Milano saranno inviati direttamente circa 50.000 opuscoli.

La situazione nel 2007 – All'1 gennaio 2007 in Lombardia erano residenti circa 1.880.000 over 65 (di cui 848.000 over 75). Erano invece 309.000 circa gli over 65 del Comune di Milano (147.000 gli over 75).

Sempre **nel 2007**, in Provincia di Milano (la più problematica per il clima, connesso alla forte urbanizzazione di un territorio che rappresenta circa il 40% della popolazione lombarda) **gli interventi del 118, in corrispondenza dei "picchi di caldo", furono di circa 100/150** al giorno per problematiche connesse (colpi di calore, collassi ecc.). Durante questi interventi il 118 fornì alle famiglie milanesi circa 20.000 opuscoli sul caldo, con grande successo dell'iniziativa. Anche per il 2008 si prevedono cifre simili.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

