

Caronte porta afa e temperature torride

Pubblicato: Venerdì 29 Giugno 2012

 In arrivo **nel week end una nuova ondata di calore**: da oggi le temperature oscilleranno **tra i 30° e i 35 °**. Il caldo comincerà a farsi pesante a causa **dell'aumento dei tassi di umidità**, che raggiungerà il 90%.

L'apice della situazione sarà nel week end ma con buone probabilità proseguirà anche nella settimana successiva. **Domenica, però, sono previsti temporali** che potrebbero alleggerire la cappa.

"Allarme rosso" viene indicato dal **Ministero della Salute che consiglia di ridurre l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 11 e le 18**, in alternativa ripararsi la testa con un cappello leggero e indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o di lino.

In generale, è meglio consumare pasti leggeri evitando cibi elaborati e piccanti, privilegiando la frutta e la verdura. Inoltre è importante bere, almeno due litri al giorno, moderando l'assunzione di bevande gassate e zuccherate. **Gli effetti di Caronte sulla salute sono molteplici: dalla classica insolazione agli eritemi e ustioni**. In caso di necessità è consigliato rivolgersi ad un medico al più presto.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it