

Come vincere il caldo in dieci mosse

Pubblicato: Venerdì 5 Giugno 2015



Scoppia il caldo e scatta anche l'allarme calura. **L'Azienda sanitaria di Varese** invita a non sottovalutare i rischi legati alla disidratazione e ai colpi di sole.

Gli **anziani** sono i soggetti più a rischio di malesseri dovuti alle alte temperature, ma è importante per tutti adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi con afa e caldo intenso, che potrebbero causare malori e problemi di salute. Tra le categorie a rischio anche **bambini e donne in gravidanza**.

Il pratico vademecum regionale "**10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo**", rivolto a tutti i cittadini, sintetizza una serie di consigli semplici e pratici per tutti con l'obiettivo di affrontare al meglio la stagione estiva, suggerisce i comportamenti da tenere e da evitare per prevenire i disturbi legati alle condizioni climatiche e i sintomi cui fare attenzione.

INFO: **numero verde 800.455664** oppure **numero 0332.277500** Ufficio Relazioni con il Pubblico – ASL di Varese.

ARPA Lombardia – bollettino giornaliero: **Disagio da calore – Humidex – ARPA Lombardia**

Ma quali sono le regole d'oro?

1) ricordarsi di bere

- 2) Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde cioè tra le 11 e le 17
- 3) Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o socchiudere le imposte
- 4) rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna
- 5) Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo a uno rinfrescato con l'aria condizionata
- 6) Quando si esce, proteggersi con un cappellino e un paio di occhiali scuri, in auto accendere il climatizzatore se disponibile e usare le tendine parasole
- 7) indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali per permettere la corretta traspirazione ed evitare arrossamenti e pruriti
- 8) bagnarsi il capo in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o calore, così da abbassare la temperatura corporea
- 9) consultare il medico in caso di pressione alta
- 10) non assumere integratori salini senza un consulto del medico curante

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it