

## Caldo e afa: alcuni semplici consigli per resistere

**Pubblicato:** Martedì 20 Giugno 2017



ATS Insubria, considerando il protrarsi delle ondate di calore, che stanno interessando i territori di competenza, raccomanda, ancora una volta, di rispettare le principali indicazioni per difendersi dai malesseri causati dalle alte temperature e dall'umidità.

Il disagio da calore, che potremmo avvertire nei prossimi giorni, è classificato moderato, secondo il bollettino Humidex, redatto da ARPA, ciò significa che è raccomandata "prudenza" ed "è consigliabile limitare le attività fisiche più pesanti svolte all'aperto".

Nel fine settimana, inoltre, potrebbero verificarsi picchi di temperature da bollino rosso, ovvero giornate in cui la percezione di difficoltà, causate dal caldo, potrebbero essere maggiori anche per il prolungamento di queste condizioni climatiche, temperature elevate e tasso di umidità, che rappresentano un rischio per la salute, soprattutto di coloro che hanno una limitata capacità di termoregolazione fisiologica, o una ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi.

In particolare, è fondamentale difendere e cautelare le persone appartenenti alle categorie a rischio e/o fragili, ma anche bambini e anziani, specialmente se soli e di età superiore ai 75 anni.

È necessario prevenire i disagi da calore, anche per le persone in salute, rispettando i seguenti comportamenti:

- bere anche se non si avverte sensazione di sete

- evitare di uscire e svolgere attività fisica dalle 11 alle 17
- aprire le finestre al mattino e dopo il tramonto, abbassare le tapparelle nelle ore calde, socchiudere le imposte
- tenere rinfrescati gli ambienti, in cui si soggiorna
- proteggersi dal sole e in auto utilizzare il climatizzatore o le tendine parasole
- indossare indumenti chiari, non aderenti e prodotti con fibre naturali

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)