

VareseNews

Caldo e umido: attenzione ai colpi di calore

Pubblicato: Mercoledì 21 Giugno 2017

disagio moderato		disagio moderato		disagio moderato		m
disagio moderato		disagio moderato		disagio forte		
disagio moderato		disagio moderato		disagio forte		
disagio moderato		disagio moderato		disagio moderato		
disagio moderato		disagio moderato		disagio moderato		
disagio moderato		disagio moderato		disagio forte		
disagio moderato		disagio moderato		disagio moderato		
disagio moderato		disagio moderato		disagio moderato		m

Caldo afoso, da togliere le forze. **Sono giorni da bollino rosso per molte province lombarde.** Il **bollettino Humidex**, che misura la temperatura percepita applicando alla temperatura dell'aria un fattore di correzione connesso all'umidità relativa, invita a prestare la **massima attenzione ai colpi di calore.**

A Varese il disagio viene considerato **“moderato”** ma situazioni di **allarme forte si segnalano in Pianura Padana:** da Bergamo a Brescia, Milano, Pavia, Cremona, Lodi, Mantova, Monza e Brianza e persino a Sondrio.

Anche nel fine settimana 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.

ATS Insubria raccomanda, ancora una volta, di rispettare le principali indicazioni per difendersi dai malesseri causati dalle alte temperature e dall'umidità.

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