

La Svizzera dirama l'allerta: "Fino a domenica temperature anche a 39 gradi"

Date : 23 giugno 2019

Sta per iniziare una settimana particolarmente calda: l'**Ufficio federale di meteorologia e climatologia MeteoSvizzera** ha quindi emesso un'allerta per canicola di livello 3. Alle basse quote di tutta la Svizzera sono attese - probabilmente fino a domenica - **temperature massime tra 33 e 37 gradi, localmente fino a 39**, con un'umidità relativa compresa tra il 25 e il 40%. L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) avvisa che, per alcune categorie di persone, le alte temperature potrebbero causare rischi per la salute.

SITUAZIONE METEO

Una zona di alta pressione si estende gradualmente dal Mediterraneo occidentale all'Europa centrale provocando un marcato riscaldamento della massa d'aria presente nella regione alpina.

PREVISIONI

Nei prossimi giorni l'alta pressione sull'Europa centrale e meridionale si rafforzerà ulteriormente, mantenendo l'afflusso di aria calda di origine nordafricana. Di conseguenza sull'Europa centro-occidentale è attesa una forte ondata di caldo della durata di più giorni che coinvolgerà anche la Svizzera.

Lunedì a basse quote le temperature massime supereranno diffusamente i 30 gradi e l'indice di calore oltrepasserà il valore di 90 in molte località. Tra martedì e giovedì le temperature massime raggiungeranno 33 - 37 gradi, con punte al nord localmente fino a 39; l'umidità relativa sarà generalmente compresa tra il 25 e il 40 %. In questo periodo l'indice di calore supererà diffusamente il valore 93. Inizialmente le temperature notturne scenderanno ancora al di sotto dei 20 gradi, mentre a partire dalla notte su mercoledì esse rimarranno generalmente sopra i 20 gradi. Si verificheranno quindi notti tropicali. Inoltre, nelle zone urbane le temperature minime saranno di alcuni gradi più elevate a causa del raffreddamento notturno più lento e meno marcato rispetto alle regioni di campagna.

Sulla base delle informazioni tuttora disponibili, l'ondata di caldo durerà almeno fino a domenica 30 giugno.

COME COMPORTARSI IN CASO DI ONDATE DI CALDO

Le alte temperature possono influire sulla salute e sulle prestazioni fisiche e mentali. La categoria di persone a rischio comprende principalmente gli anziani, i malati (cronici), le donne incinte e i bambini piccoli. Questi necessitano di un'attenzione particolare ed eventualmente di cure.

RACCOMANDAZIONI

Evitare lo sforzo fisico durante le ore più calde della giornata
Mantenere la casa e il corpo il più freschi possibile
Bere molta acqua (almeno 1.5 litri al giorno)
Assumere cibo leggero e rinfrescante
Compensare la perdita di sale durante e dopo l'attività sportiva
In caso di primi sintomi come aumento della frequenza cardiaca, debolezza, nausea o diarrea, mal di testa, confusione, vertigini, far coricare la persona e raffreddarne il corpo. Se è cosciente, darle dell'acqua fresca da bere. Se queste misure non portano a miglioramenti, rivolgersi a un medico.