

## Caldo africano, il decalogo di Regione Lombardia per resistere alla canicola

**Pubblicato:** Mercoledì 20 Luglio 2022



Sul sito di Regione Lombardia, [al seguente link](#), è disponibile un opuscolo informativo con 10 ‘regole-base’ relative ai sintomi correlati all’esposizione a temperature ed umidità eccessive ed ai consigli comportamentali e nutrizionali utili a prevenirli.

“In un momento in cui si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi – ha dichiarato **la vicepresidente e assessore al Welfare, Letizia Moratti** – con alta umidità, forte irraggiamento, e assenza di ventilazioni, invito la popolazione a proteggersi seguendo le regole di comportamento raccomandate dalle autorità sanitarie regionali e nazionali. In particolare occorre prestare la massima attenzione ai fragili, agli anziani, alle persone con ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi. Prevenire gli effetti negativi delle ondate di calore è possibile.”

Ad esempio sapere in anticipo che l’aumento delle temperature sta per arrivare, permette di attuare interventi preventivi verso le persone a rischio più elevato. Inoltre, sul sito del Ministero della Salute sono presenti una serie di indicazioni ed informazioni utili ed è inoltre disponibile online la APP ‘Caldo e Salute’ per la corretta informazione delle misure da adottare.

**LE 10 REGOLE DA SEGUIRE** – Evitate di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00); rinfrescate l’ambiente in cui soggiornate, copritevi quando passate da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata. Ed ancora quando uscite, proteggetevi con

cappellino e occhiali scuri; in auto, accendete il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usate le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata; indossate indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitate le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti. Bagnatevi subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea; consultate il medico se soffrite di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompete o sostituite di vostra iniziativa la terapia. Infine, non assumete regolarmente integratori salini senza consultare il vostro medico curante; ricordatevi di bere spesso e di consumare pasti leggeri ma frequenti con cibi freschi (frutta e verdura, gelati), evitate le bevande alcoliche e limitate il consumo di caffè; aprite le finestre dell'abitazione al mattino e abbassate le tapparelle o socchiudete le imposte.

In ragione dell'epidemia COVID-19, seppur attenuata dalla riduzione dell'incidenza e dai dati favorevoli sul tasso di occupazione dei posti letto in area medica e in terapia intensiva, l'attività di prevenzione dovrà essere particolarmente attenta.

**RISCHIO SOGGETTI FRAGILI** – Il rischio, per i soggetti più fragili, aumenta o diminuisce a seconda di vari fattori:

dalle caratteristiche dell'aria, alla presenza di servizi.

Tutte le ATS si sono attivate per garantire ai cittadini un intervento finalizzato alla riduzione degli effetti sanitari delle ondate di calore. Ogni ATS renderà attivi 'numeri verdi' per informare su servizi e percorsi di accesso.

**Orlando Mastrillo**

[orlando.mastrillo@varesenews.it](mailto:orlando.mastrillo@varesenews.it)