

Fidest – Agenzia giornalistica/press agency

Quotidiano di informazione – Anno 34 n° 181

Allarme caldo africano con punte di 38-40 gradi

Posted by fidest press agency su giovedì, 16 giugno 2022

L'estate non è ancora iniziata, ma sul fronte caldo è già allarme. Dopo una breve tregua, da venerdì di questa settimana gli esperti prevedono una vera e propria fiammata africana che porterà nel nostro paese punte di 38-40 gradi. Il Ministero della Salute ha già attivato, come ogni anno, il suo sistema di rilevazione delle ondate di calore per tenere i cittadini aggiornati sulle giornate ad alto rischio. Ecco il link per consultarlo: <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?area=emergenzaCaldo&id=4542&lingua=italiano&menu=vuoto>. E' fondamentale per la sicurezza di tutte le persone più vulnerabili, monitorare costantemente il bollettino del Ministero per essere aggiornati sulla situazione nella propria città. Il primo consiglio è quindi quello di consultare quotidianamente il bollettino e correre ai ripari con le dovute accortezze nel caso di giornate a rischio. E affidarsi ai consigli del Decalogo salva-vita di Senior Italia FederAnziani, ovvero: 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. 2) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè. 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti. 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. 5) Tenere il capo riparato dal sole. 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria. 7) Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea. 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole. 9) Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo. 10) Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. E infine, l'undicesima e non meno importante regola rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili 'nonni': "Non lasciateli soli!", è l'invito del Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina, "State vicino ai nostri senior.

This entry was posted on giovedì, 16 giugno 2022 a 00:25 and is filed under [Cronaca/News](#), [Medicina/Medicine/Health/Science](#). Contrassegnato da tag: [africano](#), [allarme](#), [caldo](#). You can follow any responses to this entry through the [RSS 2.0](#) feed. You can [leave a response](#), oppure [trackback](#) from your own site.

« [L'automazione crea lavoro](#)
[Digitalizzazione della PA e delle imprese](#) »