

REGIONE

Giovedì 16 Giugno - agg. 14:09

Weekend, torna il caldo intenso: su le temperature. Le previsioni in Puglia

REGIONE

Giovedì 16 Giugno 2022



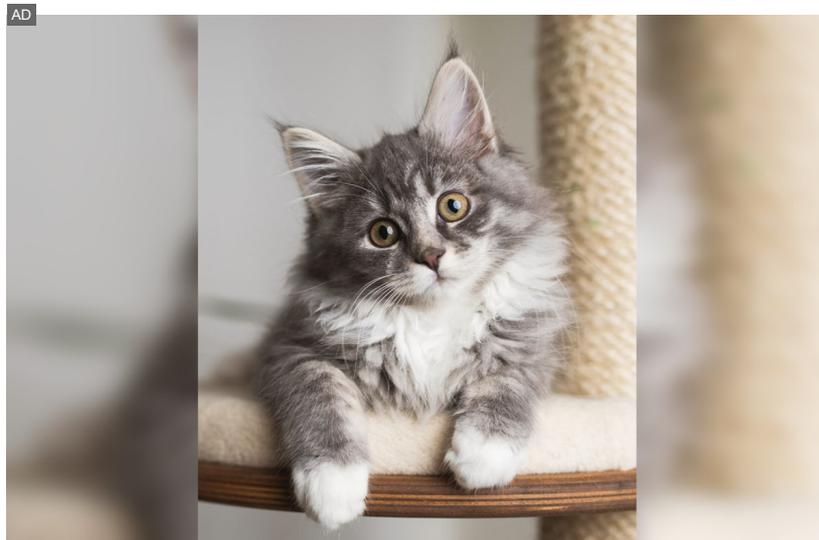
Weekend in compagnia di **Scipione**: torna il **caldo** intenso con **temperature** che sfiorano i 38 gradi.

Insomma Scipione l'Africano pare si trovi bene in Italia, in **Puglia** in particolare, tanto da tornare già da oggi con il suo caldo ingombrante che riscalderà tutto lo stivale. Per tutto il weekend, fanno sapere i meteorologi de **ilmeteo.it** «almeno fino al Solstizio d'estate, il sole sarà praticamente prevalente e le temperature schizzeranno fino a 38-40°C».

Non c'è pace per chi preferisce l'inverno e il freddo, ci si dovrà arrendere all'afa e al caldo torrido per quella che è considerata, già a giugno, la terza ondata di caldo intenso.

Gli esperti

«Nei prossimi giorni il **caldo raggiungerà l'apice sull'Italia**, con effetti che si protrarranno quanto meno fino al prossimo weekend: il tutto è dovuto all'ingombrante presenza dell'anticiclone africano Scipione. Attenzione: tra Sabato 18 e Domenica 19 Giugno non solo avremo solo un tempo soleggiato e temperature pienamente estive, ma tenderà anche ad aumentare esponenzialmente il disagio bioclimatico con rischi per il nostro organismo». Cos'è il disagio bioclimatico? «Si verifica - spiegano i meteorologi - quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione».



La salute è alla base della sua vita

Scopri il Programma Crescita Royal Canin®

Royal Canin

«Tra sabato 18 e domenica 19 spazio quindi a tanto sole, con valori massimi diffusamente oltre le medie climatiche di riferimento. Vista l'origine sub-tropicale delle masse d'aria, oltre all'ampio soleggiamento, ci attendiamo una nuova impennata delle temperature sui settori tirrenici del Centro-Sud e sulle due Isole maggiori: ciò si tradurrà in nuove fiammate di stampo pienamente estivo, con i termometri pronti a schizzare oltre i 34/35°C».

I consigli

E in vista della nuova ondata di caldo, Senior Italia FederAnziani ricorda i consigli da seguire nelle giornate afose mentre il Ministero della Salute ha già attivato il sistema di rilevazione delle ondate di calore che si può consultare al seguente link:

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?area=emergenzaCaldo&id=4542&lingua=italiano&menu=vuoto>

Il decalogo

Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.

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.

Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.

Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.

Tenere il capo riparato dal sole.

Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.

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.

Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.

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.

Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

Ultimo aggiornamento: 14:09

© RIPRODUZIONE RISERVATA