

<https://www.ferraratoday.it/>

In arrivo la prima ondata di calore, le 10 regole per seguire per evitare rischi

Le Aziende sanitarie del territorio hanno attivato anche un numero verde



Arriva la prima ondata di calore dell'estate. E arrivano anche i consigli pratici e le informazioni utili per difendersi dall'**emergenza caldo** ed essere a conoscenza su tutti i servizi attivi sul territorio per i soggetti a rischio.

Giovedì, infatti, è prevista la prima allerta arancione emessa da Arpae che ha attivato il servizio di previsione delle ondate di calore in Emilia-Romagna. Basate sull'indice di Thom, che esprime il disagio dovuto alla combinazione di **elevate temperature e umidità**, le previsioni di disagio bioclimatico vengono emesse ogni giorno e, in base ai bollettini, le strutture sanitarie attivano le procedure specifiche per garantire un'adeguata risposta.

Le Aziende sanitarie ferraresi alzano quindi l'allerta per affrontare i possibili disagi e i potenziali rischi legati all'emergenza caldo. Tra i **principali rischi** dell'eccessivo caldo, non c'è solo la disidratazione ma anche insolazione, crampi, edema, congestione, effetti sulla pressione arteriosa, stress da calore, il colpo di calore, ma anche l'aggravamento di malattie preesistenti e anche la febbre.

E allora come difendersi? I consigli, le precauzioni e i comportamenti da rispettare per affrontare al meglio il rischio calore sono semplici e noti, e sono racchiusi nel '**decalogo**' promosso dal Ministero della Salute:

1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata
2. Indossare un abbigliamento adeguato e leggero
3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro
4. Ridurre la temperatura corporea
5. Ridurre il livello di attività fisica
6. Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta
7. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina

8. Conservare correttamente i farmaci
9. Adottare precauzioni particolari se si è a rischio
10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio

È, inoltre, attivo anche **il numero verde 800.072.110**, a cui anziani e persone in difficoltà possono rivolgersi per avere informazioni e consigli per prevenire gli effetti provocati da elevate temperature o per ricevere assistenza e pronto intervento di tipo sociale.

Tale numero è disponibile dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 17 e il sabato dalle 8.30 alle 13 ed è valido su tutto il territorio provinciale: sia per il [progetto 'Uffa che Afa'](#) del Comune che per il progetto E-Care per i Comuni del Distretto Ovest e Sud Est.