

ATTUALITÀ

# Ondata di caldo in arrivo: 10 regole per difendersi

redazione

22 giugno 2023 alle ore 07:58



Persone con piedi nelle fontane - Foto di Ansa

*Le ondate di caldo che stanno interessando la Penisola aumentano i livelli di rischio per la salute di anziani, fragili e in generale per tutta la popolazione. Ecco un decalogo per proteggersi dalle alte temperature.*

L'estate è appena iniziata, ma sul fronte caldo è già **allarme**. Il **ministero della Salute** ha pubblicato un nuovo bollettino sulle ondate di calore relativamente ai livelli di rischio con 14 città che oggi, giovedì 22 giugno, saranno interessate dal **bollino arancione** (secondo livello di allerta sui tre complessivi): **Ancona, Bologna, Bolzano, Brescia, Campobasso,**

## **Firenze, Frosinone, Latina, Perugia, Pescara, Rieti, Roma, Trieste e Verona.**

Con l'allerta comincia per i cittadini anziani e fragili la stagione più difficile, quella in cui le **condizioni climatiche** possono rappresentare un grave pericolo per la salute, e per la vita, spesso sottovalutato. E, troppo spesso, com'è successo negli anni scorsi, il conto è quello di un vero e proprio bollettino di guerra, una **strage** che si doveva prevenire. È per questo che **Senior Italia FederAnziani**, la federazione della terza età, lancia l'allarme e diffonde il suo **decalogo anti-caldo**, pensato per proteggere i nostri nonni. Una guida in ogni modo valida anche per tutta la popolazione bisognosa di non incorrere in gravi rischi per la salute. Ecco le **dieci regole** e i consigli di **FederAnziani**.

[Leggi anche - Caldo: giovedì 22 giugno allerta arancione in 13 città, fragili a rischio](#)

## **Bere acqua ed evitare di uscire nelle ore più calde: le dieci regole anti-caldo**

Come spiega l'associazione, il consiglio principale è quello di non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. Poi, 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.

## L'ultima regola: l'aiuto agli anziani

L'undicesimo consiglio è rivolto 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. Questo è un **appello** sempre valido, ma ancor di più nei momenti più difficili, come in questo periodo dell'anno in cui l'**allerta caldo** costituisce un drammatico rischio per la loro salute. E la solitudine è la prima piaga da combattere, e ancora di più in un momento, dopo questi due anni di pandemia, in cui spesso proprio la solitudine ha rappresentato forse, insieme al Covid, la paura maggiore. Chiamateli al telefono e, quando possibile, attraverso tutti gli strumenti digitali a disposizione. Anche una **videochiamata** può essere, in alcuni momenti, un segno di vicinanza importante, e i nostri **nonni** oggi in molti casi hanno, con determinazione, imparato ad usare gli strumenti digitali pur di restare in contatto coi loro familiari. Non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, quando il caldo

impedisce loro di uscire di casa per gran parte della giornata. E provvedete voi ai loro bisogni essenziali ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, portateli in vacanza con voi! E in ogni caso non abbandonateli, e aiutateli a seguire le regole del nostro **Decalogo** salva-vita.

*Fonte Agi*