

ONDATE DI CALORE – LIVELLO 3 (MAX)
DAL 30 AL 31 LUGLIO 2021

AVVISO AI CITTADINI AD ASSUMERE COMPORTAMENTI PRUDENTI ED IN PARTICOLARE A:

- Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata (evitare dalle ore 11 alle 18)
- Indossare un abbigliamento leggero e comodo sia in casa che all'aperto, indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino
- Fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole
- Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole
- Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca, come agrumi, fragole, meloni (che contengono fino al 90% di acqua) e verdure colorate, ricche di sostanze antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe)
- Gli anziani devono bere anche in assenza dello stimolo della sete. Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi
- Evitare gli alcolici e le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina
- Fare pasti leggeri e porre attenzione alla conservazione domestica degli alimenti. Evitare i pasti pesanti e abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca
- Fare docce e bagni tiepidi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce la temperatura del corpo. Tuttavia, fare una doccia fredda subito dopo il rientro da ambienti molto caldi è potenzialmente pericoloso per anziani e bambini e quindi è un'abitudine da evitare
- Conservare correttamente i farmaci, leggendo attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni
- Prestare attenzione alle persone a rischio. In caso di temperatura elevata, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento