COMUNE DI GRESSAN - Prot 0004569 del 27/04/2021 Tit 2 Cl 7 Fasc

Nella nostra Regione le condizioni climatiche sono tali da rendere il problema delle ondate di calore di minor rilievo rispetto ai grandi agglomerati urbani (Milano, Torino, Bologna, Roma e Palermo).

Il caldo può essere un pericolo se:

- la temperatura esterna supera i 32-35 gradi
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati)

Queste caratteristiche climatiche rendono critica la risposta termoregolatoria del corpo umano e possono provocare fenomeni patologici di diversa gravità.
Nei paesi occidentali, l'invecchiamento della popolazione è fonte di crescente preoccupazione, essendo proprio gli anziani i soggetti più fragili nei confronti del caldo estremo.
Ma altrettanto vulnerabili sono i neonati e i bambini fino ai quattro anni di età, i malati affetti da patologie cardiovascolari e respiratorie, le persone obese e quelle soggette a disturbi mentali, i soggetti con dipendenza da alcol e droghe.
In tutti questi casi, un'aggravante viene da una condizione di disagio economico e sociale e di isolamento.

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli dell'eccessivo caldo estivo. Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Struttura di Comunicazione - Ufficio Stampa
Azienda USL Valle d'Aosta

Azienda USL
Valle d'Aosta-Vallée d'Aoste

Per un'estate in salute

SOS

Consigli per difendersi dal caldo

COMUNE DI GRESSAN - Prot 0004569 del 27/04/2021 Tit 2 Cl 7 Fasc

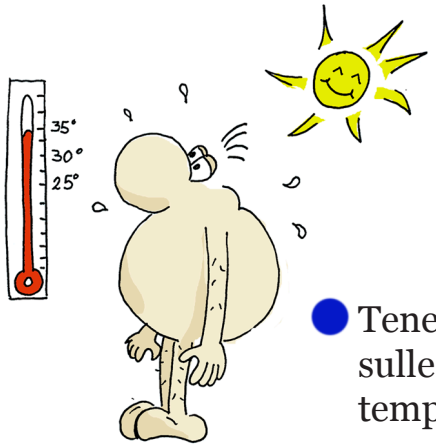
Per difendere dal caldo la vostra salute

- Evitate di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno

- Fate pasti leggeri, mangiate molta frutta e verdura
- Bevete molta acqua (almeno 2 litri al giorno)

- Evitate di bere alcolici, caffè, bevande molto fredde e gassate. Fate attenzione all'opportuna conservazione dei cibi
- Aprite le finestre dell'abitazione al mattino e abbassate le tapparelle o socchiudete le imposte
- Indossate indumenti non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitate le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti

- Se possibile recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata



- Tenetevi informati sulle previsioni del tempo
- Se abitate da soli e siete anziani o malati, mantenete un contatto giornaliero con una persona di fiducia

Se assumete farmaci o se siete affetti da malattie importanti quali diabete, bronchite cronica, ipertensione, problemi cardio-circolatori, malattie neurologiche:

- non smettete di prendere i vostri farmaci e non cambiate la dose solita senza aver prima consultato il medico
- se vi sentite peggio del solito o avvertite sintomi nuovi come febbre, vomito, diarrea, crampi, mal di testa, spossatezza, rivolgetevi SUBITO al vostro medico curante