



13. Cosa devo fare in caso di ondate di calore

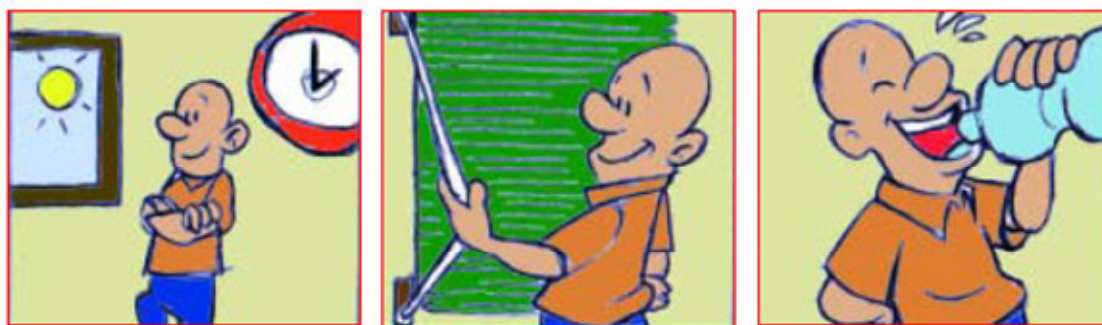
Durante i periodi estivi si possono verificare condizioni meteorologiche a rischio per la salute, denominate ondate di calore, in particolare avvertibili nelle grandi aree urbane.

Le ondate di calore sono caratterizzate da alte temperature, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane a elevati livelli di umidità.

Durante le ondate di calore è stato osservato che le popolazioni urbane non vengono colpite in maniera omogenea: della popolazione anziana sono a maggior rischio le persone con alcune malattie croniche e quelle che vivono in condizioni di isolamento sociale o sono residenti in aree di basso livello socio-economico.

L'invecchiamento della popolazione e il progressivo aumento degli anziani che vivono soli e spesso in isolamento sociale fanno aumentare il numero delle persone a rischio.

COSA DEVO IN CASO DI ONDATE DI CALORE:



Evita se possibile l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria tra le 12 e le 18

Perché sono le ore più calde della giornata.

Provvedi a schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende

Perché eviti il riscaldamento eccessivo dell'ambiente.





Bevi molta acqua. Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete

Perché anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua.

Evita bevande alcoliche, consuma pasti leggeri, mangia frutta e verdura

Perché alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo.

Accertati delle condizioni di salute e offri aiuto a parenti, vicini e amici che vivono soli

Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole.

