



*Attenzione soprattutto per le persone sopra i 75 anni, i disabili, i malati cronici o le persone che fanno uso abituale di farmaci, i bambini molto piccoli, i neonati*



Arezzo, 29 luglio 2017 – Allerta caldo, nei prossimi giorni, con temperature previste fino a 40 gradi in tutta la Penisola. Un fenomeno che purtroppo si ripete dall’inizio di giugno e crea non pochi problemi di salute, soprattutto ad alcune categorie di persone definite ‘fragili’.

L’Azienda sanitaria toscana, pertanto, rinnova l’appello all’attenzione, soprattutto per le persone sopra i 75 anni, i disabili, i malati cronici o le persone che fanno uso abituale di farmaci, i neonati, i bambini molto piccoli.

Ecco i consigli dei medici per evitare i rischi connessi all’eccessiva esposizione alle alte temperature, “che comunque – spiegano – valgono per tutti, non solo per le persone a rischio”. Quando la temperatura è particolarmente elevata, è consigliabile:

- non uscire nelle ore più calde della giornata, in particolare tra le 11 e le 17;
- limitare l’attività fisica intensa;
- indossare indumenti leggeri, possibilmente in fibra naturale, di colore chiaro, proteggersi con un cappello e con occhiali da sole;
- se si resta in casa, tenere le finestre chiuse, aprirle la sera e al mattino, rinfrescare l’ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di abbassare eccessivamente la temperatura rispetto all’esterno, per evitare sbalzi termici;
- se si deve utilizzare la macchina, rinfrescare l’abitacolo prima di salire, portare abbondante acqua, se si deve affrontare un viaggio lungo;
- per quanto riguarda l’alimentazione, è importante bere molta acqua e bevande non gassate, non bere alcolici, consumare cibi leggeri, preferibilmente frutta e verdura, pesce e gelati, meglio se

frazionati durante la giornata in modo da evitare pasti troppo abbondanti.

Per chi fa uso di medicinali:

- leggere le modalità di conservazione dei farmaci e tenerli comunque lontano da fonti di calore, dai raggi solari e a temperatura inferiore ai 30 gradi;
- il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci per la cura dell'ipertensione e di molte malattie cardiovascolari. È opportuno effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa e, se occorre, richiedere il parere del proprio medico;
- ogni decisione sulla terapia deve essere presa sempre in accordo con il medico alla luce di ogni singola situazione clinica.

I sintomi del colpo di calore sono mal di testa, debolezza, nausea, sete intensa, crampi, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, innalzamento della temperatura corporea, perdita di coscienza. Nel caso in cui si verifichi un malore dovuto al caldo, chiamare il 118 e, nel frattempo, far distendere la persona in un luogo fresco, sollevare le gambe, fare bere molta acqua e abbassare la temperatura corporea bagnando con attenzione il viso e il corpo.