



Arezzo, 26 giugno 2019 - Allerta caldo oggi e nei prossimi giorni con temperature previste fino a 40 gradi in tutta la Toscana. La Asl Toscana sud est rinnova l'appello all'attenzione e alla necessità di adottare comportamenti corretti per evitare i colpi di calore, soprattutto per i pazienti cosiddetti 'fragili', cioè persone sopra i 75 anni, disabili, malati cronici o persone che fanno uso abituale di farmaci, i neonati, i bambini molto piccoli.

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.

Ecco le indicazioni dei medici per evitare i rischi connessi all'eccessiva esposizione alle alte temperature.

Quando la temperatura è particolarmente elevata, è consigliabile:

- non uscire nelle ore più calde della giornata, in particolare tra le 11.00 e le 17.00;
- limitare l'attività fisica intensa;
- indossare indumenti leggeri, possibilmente in fibra naturale, di colore chiaro, proteggersi con un cappello e con occhiali da sole;
- scegliere le prime ore del mattino per rinfrescare i locali dell'abitazione;
- rinfrescare l'ambiente con ventilatori o condizionatori, senza abbassare eccessivamente la temperatura rispetto all'esterno, per evitare sbalzi termici;
- rinfrescare l'abitacolo dell'auto prima di salire e se ci si mette in viaggio, dotarsi di una quantità di acqua adeguata; è infatti importante idratarsi bene bevendo molta acqua ed evitando bevande gassate, alcoliche e con caffeina;
- 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:

- conservare i farmaci in un luogo fresco, a una temperatura inferiore ai 30 gradi e comunque lontano da fonti di calore. Il caldo infatti può potenziare l'effetto di molti farmaci per la cura dell'ipertensione e di molte malattie cardiovascolari;
- opportuno effettuare un controllo più frequente della pressione arteriosa e, se occorre, richiedere il parere del proprio medico.

I pronto soccorso dei vari ospedali della provincia di Grosseto sono già preparati e predisposti con un assetto organizzativo in grado di affrontare un eventuale un aumento degli accessi, causati anche dalle alte temperature del periodo.