



Frosinone, 9 agosto 2021 - Caldo in progressivo aumento già coi primi giorni della nuova settimana quando tra oggi, lunedì 9, e mercoledì 11 i termometri saliranno grado dopo grado fino a raggiungere punte davvero esagerate.

Le temperature, a causa del rinforzo dell'Anticiclone nord-africano, aumenteranno in modo diffuso e consistente, con valori anche superiori ai 40 gradi soprattutto al Centro-Sud.

Anche la Ciociaria è colpita da questo “evento estremo con pochi precedenti”, secondo gli allerta dei meteorologi su questa ondata di calore potrebbe rivelarsi la più intensa e duratura dell'Estate 2021.

Fino al 15, giorno di Ferragosto, le temperature supereranno i 40 gradi.

La ASL di Frosinone si appella ai cittadini affinché seguano le regole più emanate, durante le ultime settimane.

## **Cosa fare**

Che cosa possiamo fare per prevenirle? Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa. Utilizzare schermature alle finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili (per esempio persiane o veneziane). Aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è particolarmente alta.

Provvedere comunque a rapidi ricambi d'aria qualora siano presenti persone non appartenenti al nucleo familiare per contrastare la diffusione del Covid. Usare il climatizzatore seguendo alcune precauzioni:

- regolare la temperatura sui 24-26°C evitando di regolarla a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna;
- mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati;
- evitare di utilizzare contemporaneamente il forno e altri elettrodomestici che producono calore;
- effettuare una regolare manutenzione dei filtri.

Evitare il ventilatore se le temperature superano i 32°C perché può aumentare il rischio di disidratazione. Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente in alternativa al condizionatore l'uso del deumidificatore.

Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00). Evitare le zone particolarmente trafficate. Praticare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante le ore più fresche (al mattino presto e alla sera) e aumentare l'idratazione, sempre comunque mantenendo le distanze di sicurezza Covid.

Proteggere la pelle dai raggi ultravioletti con creme solari ad alto fattore protettivo, proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con lenti con filtri UV. Evitare comunque luoghi affollati per evitare il rischio Covid.

Si consiglia di bere almeno due litri d'acqua al giorno, salvo particolari indicazioni mediche, e di ridurre il consumo di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e limitare le bevande che contengono caffeina (caffè, tè, ecc.).

Si consiglia inoltre di consumare pasti leggeri, soprattutto frutta e verdura, e di ridurre o evitare i cibi piccanti ed elaborati.

### **A chi rivolgersi in caso di bisogno**

Al proprio medico di medicina generale che è il professionista che meglio conosce lo stato di salute dei propri assistiti. Di notte e nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di Continuità Assistenziale (Guardia Medica).

In caso di emergenza, in attesa dei soccorsi Prendere la temperatura corporea della persona e, se possibile, trasportarla in un luogo fresco e ventilato Cercare di raffreddare il corpo più velocemente possibile, avvolgendolo in un lenzuolo bagnato e ventilandolo o, in alternativa, schizzando acqua fresca, non troppo fredda, sul corpo; fare bere molti liquidi e non somministrare farmaci antipiretici.