



Roma, 19 giugno 2023 - L'ondata di caldo in arrivo nel nostro paese associata alle forti piogge dei giorni scorsi rappresenta un fattore di rischio per la salute umana, reso ancor più elevato dal determinarsi di condizioni che favoriscono l'invasione sul territorio di insetti quali zecche e zanzare. L'allarme arriva oggi dalla Società Italiana di Medicina Ambientale (SIMA) che invita la popolazione ad assumere comportamenti corretti per tutelare la propria salute.

“Il repentino innalzamento delle temperature in tutta Italia giunge dopo giorni di intense piogge che hanno fatto crescere e sviluppare a ritmo molto veloce la vegetazione anche nelle aree urbane - spiega il presidente Alessandro Miani - Si sono così create le condizioni ottimali per il proliferare di insetti quali zecche, cavallette e zanzare tigre, che trovano il loro habitat naturale sia nella parte terminale della vegetazione, come le fronde di alberi e piante che scendono verso il basso, sia nell'erba incolta. Animali che sono attratti dall'anidride carbonica che emettiamo con la respirazione, e che attraverso morsi e punture possono essere vettori di malattie virali o batteriche anche serie, come Encefalite, Malattia di Lyme, Febbre, Febbre emorragica Crimea-Congo (CCHF), Febbre bottonosa del mediterraneo, Chikungunya, Anaplasmosi ecc.”.



*Prof. Alessandro Miani*

“In tale contesto è necessario quindi adottare comportamenti corretti per limitare rischi sanitari e difendersi dall’invasione di insetti: sono ad esempio da evitare pic-nic in aree dove l’erba è incolta; all’aperto è consigliabile indossare indumenti di colore chiaro che coprano la maggior parte del corpo (pantaloni, camicie a maniche lunghe, gonne lunghi, calze) e applicare sulle parti esposte prodotti insetto-repellenti”, prosegue Miani.

In vista dell’arrivo del caldo intenso in varie zone d’Italia, la Società Italiana di Medicina Ambientale diffonde inoltre una guida con i consigli pratici per difendersi dalle temperature elevate e tutelare al meglio la propria salute:

- Evitare di esporsi al caldo e al sole diretto e uscire di casa solo nelle ore più fresche.
- Assicurare un adeguato ricambio di aria in casa e agevolare la ventilazione naturale.
- Mantenere le stanze fresche schermando le finestre esposte al sole (utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.).
- Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte).
- Fare bagni e docce frequenti e con acqua tiepida.
- Assumere almeno 3 litri di acqua durante la giornata, evitare alcolici e preferire cibi che contengono molta acqua, come frutta e verdura.
- Quando si esce di casa, proteggere gli occhi con occhiali da sole e prevenire scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Evitare l’attività sportiva all’aperto nelle ore più calde.