



Arezzo, 1 agosto 2018 - Allerta caldo in questa settimana, con l'Asl Toscana sud est che 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.

Il Ministero della Salute informa che tramite il sito web [www.salute.gov.it/caldo](http://www.salute.gov.it/caldo) e l'[App "Caldo e salute"](#) (scaricabile gratuitamente su dispositivi mobili iOS e Android, da Apple store e Play store) sono resi fruibili i bollettini giornalieri delle previsioni e i livelli di rischio, consigli per la popolazione, linee guida per gli operatori dei servizi sanitari e sociali e una mappa interattiva con i servizi e numeri utili attivi sul territorio.

Al numero di pubblica utilità "1500" i cittadini potranno ricevere consigli su come affrontare il caldo e informazioni utili sui servizi socio-sanitari presenti sul territorio nazionale.

Ecco le indicazioni 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 11.00 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;
- 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 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.