

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola

Prot. n.28076 Class.4.1.1.

Imola, 16 luglio 2007

Comunicato Stampa

Il caldo continua, attenti al caldo!

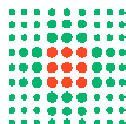
Le previsioni Arpa per domani, martedì 17 luglio, indicano la possibilità di disagi dovuti al caldo, con un aggravamento delle condizioni bioclimatiche che peraltro già persistono da domenica scorsa.

Vanno quindi prese alcune precauzioni, rivolte soprattutto alle fasce più deboli della popolazione: gli anziani, i malati cronici e i bambini, che hanno una ridotta capacità di termoregolazione.

Ecco alcuni consigli da ricordare:

- Non uscire nelle ore più calde della giornata.
- Bere molto per contrastare la perdita dei liquidi, con regolarità, senza attendere lo stimolo della sete. L'ideale è bere 2 litri di acqua al giorno.
- Limitare al massimo il consumo di vino, birra e rinunciare ai super alcolici.
- Non bere bibite ghiacciate e limitare le bevande a base di caffeina.
- Mangiare molta frutta e verdura per recuperare i sali minerali (almeno 5 porzioni al giorno). Il refrigerio si può ottenere anche dal gelato alla frutta.
- Meglio consumare 3 pasti leggeri al giorno, da integrare con due piccoli merende. Vanno preferiti alimenti come pasta e riso conditi con verdure. Privilegiare pesce e carni bianche evitando salse un po' troppo elaborate, frittture, insaccati.
- Evitare gli esercizi fisici all'aperto nelle ore più calde.
- Se si passa da un ambiente molto caldo ad uno con l'aria condizionata, è consigliabile coprirsi con un indumento leggero.
- Scegliere un vestiario leggero, chiaro e in fibre naturali, per facilitare la traspirazione e curare l'igiene personale aumentando la frequenza dei bagni e favorendo maggiormente questa abitudine nella popolazione anziana.
- Per una casa più fresca si ricorda di arieggiare negli orari mattutini e serali della giornata, di tenere chiusi gli infissi negli orari più caldi e infine utilizzare i climatizzatori o i ventilatori con le dovute attenzioni: temperature mai più basse di 6-7 gradi rispetto all'esterno, getto d'aria non troppo forte e mai orientato verso le persone.
- Chi ha in corso terapie farmacologiche per la pressione arteriosa o per il cuore è opportuno si confronti con il medico curante per adeguare o meno la posologia delle medicine.

I numeri telefonici da contattare per informazioni e segnalazioni di situazioni di rischio caldo sono i seguenti: URP AUSL Imola 0542604121; Consorzio Servizi Sociali Imola 0542 606711; Istituzione Servizi Sociali Castel San Pietro Terme 051 6954125; Servizi Sociali Comune di Medicina 0516979248; AUSER Imola 0542 33314; AUSER Castel San Pietro Terme 051 6951204



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Imola