



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

Prot. n. 28409 Class.4.1.1.

Imola, 18 luglio 2007

Comunicato Stampa

Ondata di calore prevista almeno fino a giovedì.

E l'afa notturna non permette il recupero fisiologico

Le previsioni Arpa indicano condizioni ambientali di elevata temperatura esterna, ridotta ventilazione e soprattutto elevata umidità, almeno fino a giovedì prossimo.

Si ricordano quindi le precauzioni per le fasce più fragili di popolazione, 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, frittiture, 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