



C
O
M
O
-
A
n
c
h
e
q
u
e
s
t
a
e
s
t
a
t
e

viene promossa la campagna di sensibilizzazione sui comportamenti utili per prevenire i problemi di salute tipici delle giornate di intenso caldo e afa, in particolare nelle città.

- La ASL mette a disposizione il **numero verde 800.995.988, attivo sino al 31 agosto (da lunedì a venerdì, ore 9-12 e 15-18)** per chiamate da parte di persone fragili - anziani e disabili - esposte più facilmente ai danni causati da elevate temperature.

Al numero verde i Volontari dell'AUSER Filo d'Argento provinciale accolgono le segnalazioni telefoniche di cittadini in difficoltà, fornendo informazioni circa i comportamenti da adottare per evitare danni alla salute nell'ambito dell'emergenza caldo.

Nel caso di **emergenze sanitarie** è necessario fare invece riferimento al **118**

- Gli anziani ed i disabili sono i soggetti più a rischio di malessere dovuto alle elevate temperature, ma è comunque importante per tutti adottare stili di vita adeguati e sapere come comportarsi nel caso, per esempio, di un colpo di sole o

di un collasso da calore.

Tutti i consigli sono contenuti nell'**opuscolo** di Regione Lombardia "**Solo il bello del caldo: 10 regole d'oro per affrontare il caldo estivo**" (scaricabile in formato pdf) che illustra i comportamenti da tenere e da evitare per prevenire i disturbi legati alle condizioni climatiche e i sintomi cui fare attenzione. Imparare a riconoscere il rischio è il primo passo prevenirlo.

- Il **bollettino giornaliero** emesso dall'ARPA Lombardia per la previsione di eventuali giornate caratterizzate da caldo particolarmente intenso è consultabile alla pagina ARPA Lombardia: Disagio da calore - Humidex

Ecco dunque le 10 regole per affrontare il caldo estivo:

1. Ricordati di bere spesso
2. Evita di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00)
3. Apri le finestre di casa al mattino e chiudere imposte e tapparelle di giorno per non fare entrare il sole
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricorda di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata
6. Quando esci proteggiti con cappelli e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali (lino o cotone); evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.