



ERBA - Sarà una settimana rovente: con le colonnine di mercurio oltre i 30 gradi - domani martedì sono previste punte fino a 35° - caldo forte e afa.

L'anticiclone africano, infatti, dall'Africa settentrionale raggiunge la Lombardia e a portare un po' di refrigerio saranno soltanto dei temporali serali ma, stando alle previsioni del meteo, saranno per lo più di breve durata.

5x1.000 NOI GENITORI



02158360137





Job day!

giovedì 30 maggio

PER IL NUOVO CENTRO DI PRODUZIONE DEL FRESCO A GIUSSANO

Nell'erbese nello specifico, la temperatura più alta prevista per la giornata di oggi è 33.4 gradi. Domani, invece, dopo la punta di 34.4° alle 17, alle 22 è previsto un temporale che abbasserà le temperature a 28°. La giornata di mercoledì sarà caratterizzata da cielo nuvoloso e temperature non sopra i 32°.

I dieci consigli della Regione Lombardia per affrontare il caldo

- Evitate di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00);
- Rinfrescate l'ambiente in cui soggiornate, copritevi quando passate da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
- Quando uscite, proteggetevi con cappellino e occhiali scuri;
- In auto, accendete il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usate le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata;
- Indossate indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e

cotone;

- Evitate le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
- Bagnatevi subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;
- Consultate il medico se soffrite di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompete o sostituite di vostra iniziativa la terapia. Infine,
- Non assumete regolarmente integratori salini senza consultare il vostro medico curante; ricordatevi di bere spesso e di consumare pasti leggeri ma frequenti con cibi freschi (frutta e verdura, gelati), evitate le bevande alcoliche e limitate il consumo di caffè;
- Aprite le finestre dell'abitazione al mattino e abbassate le tapparelle o socchiudete le imposte.