



ERBA - E' arrivata la **prima ondata di calore dell'estate 2023** e Ats condivide i consigli e le **raccomandazioni per prevenire gli effetti negativi del caldo sulla salute, soprattutto nelle persone più fragili.**

5x1.000 NOI GENITORI



02158360137





Job day!

giovedì 30 maggio

PER IL NUOVO CENTRO DI PRODUZIONE DEL FRESCO A GIUSSANO

“Suggeriamo di consultare giornalmente i bollettini sulle ondate di calore che consentono di individuare le condizioni meteo-climatiche a rischio per la salute, soprattutto per i soggetti più fragili: anziani, malati cronici, bambini anche molto piccoli e donne in gravidanza” spiegano dalla Direzione Sanitaria di ATS Insubria.

Principali indicazioni

“È fondamentale per i cittadini sapere come affrontare le ondate di calore - chiariscono dal Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria di ATS Insubria - pertanto ricordiamo di evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, di indossare abbigliamento leggero e di colore chiaro, rimanendo lontani da zone trafficate e preferendo l'ombra delle molte aree verdi presenti sul territorio. Richiamiamo anche l'attenzione alla protezione della pelle con creme solari ad alto fattore protettivo e alla corretta conservazione dei medicinali.”

Bollettino Humidex

ATS Insubria, inoltre, invita la cittadinanza a consultare il Bollettino Humidex, fornito dal Servizio Meteorologico Regionale di ARPA Lombardia e suggerisce di monitorare gli aggiornamenti quotidiani, consigliando di adottare stili di vita adeguati, soprattutto in presenza di temperature particolarmente elevate.

Il bollettino stima i livelli di disagio percepito dall'uomo in condizioni ambientali di elevata umidità e alte temperature. "Ricordiamo che nella percezione del calore intervengono anche variabili fisiche individuali come altezza, peso, sesso, età, tipo di abbigliamento, ecc. e ambientali quali intensità dell'attività fisica svolta e, se all'aperto, la presenza di ombra o vento, ecc. - commentano dal Dipartimento di Igiene di ATS Insubria -. La consultazione dei bollettini permette di programmare le attività domestiche, ricreative e lavorative senza compromettere il benessere personale nei periodi più critici per la popolazione fragile e anche per le persone sane. Infatti, il perdurare e il prolungarsi delle ondate di calore e i crescenti tassi di umidità possono creare criticità anche nei giovani e in persone sane."

Lavoratori all'aperto

Durante i periodi di caldo eccessivo sono stati registrati infortuni più frequenti: elevate temperature, infatti, possono causare malori o comunque riducono la capacità di attenzione del lavoratore e quindi aumentano il rischio di infortuni: "richiamiamo l'attenzione dei lavoratori e dei loro datori di lavoro sui rischi "stress da calore", fornendo informazioni, formazione prevista in materia e anche verificando i bollettini. In particolare, raccomandiamo nei giorni a elevato rischio di ridurre l'attività lavorativa nelle ore più calde dalle 14.00 alle 17:00 e invitiamo a programmare i lavori più pesanti nelle ore più fresche del giorno" chiosano da ATS.

Decalogo alimentazione estate 2023

Il Ministero della Salute con il "Piano Caldo 2023" ha inteso focalizzare l'attenzione anche sulla corretta nutrizione con il 'Decalogo Alimentazione estate 2023' articolato in 10 punti, in cui "raccomanda di rispettare i pasti, nel numero e negli orari, di bere costantemente almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione. Il decalogo suggerisce inoltre di privilegiare cibi freschi e ricchi di acqua, di evitare piatti elaborati e un consumo eccessivo di sale."

Numeri per fornire informazioni sui servizi

ATS Insubria, come ogni anno, per garantire informazioni sull'emergenza caldo, mette a disposizione i numeri delle segreterie del Dipartimento Igiene e Prevenzione Sanitaria per il territorio di Varese 0332 277 240 e per il territorio di Como 031 370 421. I numeri sono attivi da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 16.00.

Nei restanti orari e nei giorni prefestivi e festivi sono attivi i numeri dei centralini che trasferiscono la chiamata al medico reperibile 031 370 111 per il territorio di Como

e 0332 277 111 per il territorio di Varese.