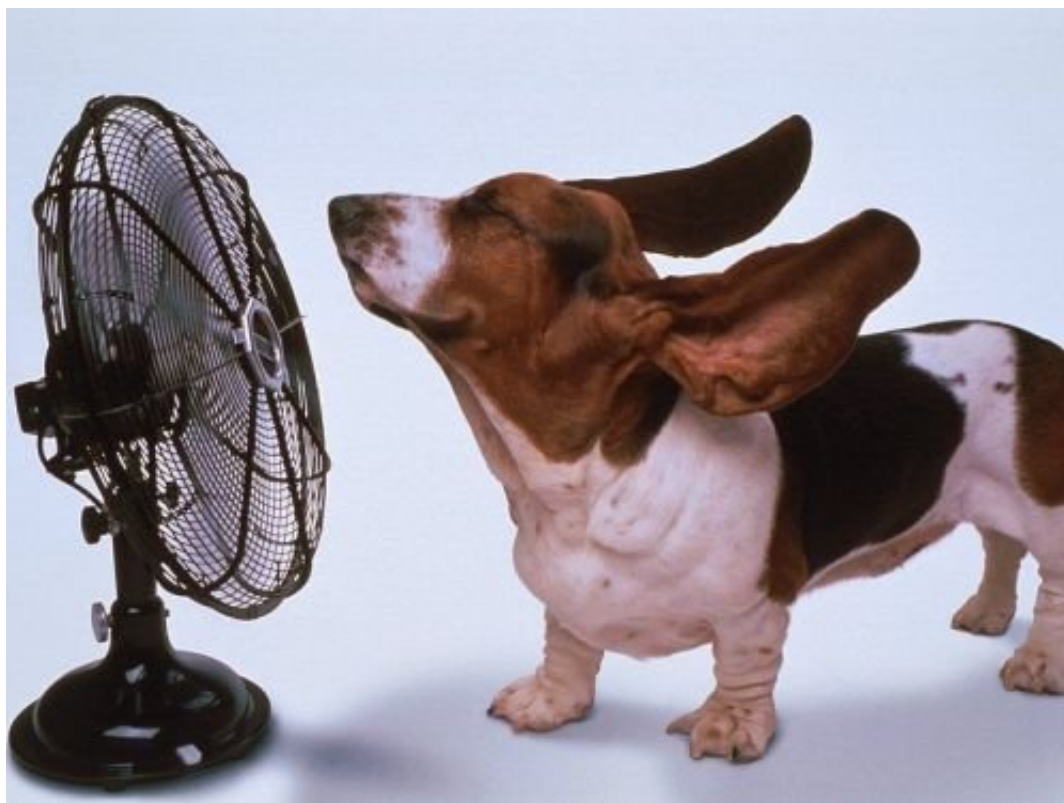


Ministero: con il caldo eccessivo no al ventilatore

Data: 7 febbraio 2010 | Autore: Maurizio Fasano



Divieto di ventilatore quando fa troppo caldo. E' il ministero che lo sconsiglia vivamente. Quando le temperature sono oltre i 32 gradi, il ventilatore può creare apparente sollievo, ma non evita la sudorazione. Il problema che il caldo percepito è inferiore e chi trae questo beneficio non integra i liquidi persi e rischia la disidratazione.

Ecco il decalogo completo per combattere l'afa:[MORE]

- 1) - Evitare l'esposizione all'aria aperta nelle ore piu' calde. Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino della Protezione civile), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12 e le 18.
- 2) - Migliorare il clima dell'ambiente domestico e di lavoro. L'uso di un condizionatore d'aria rinfresca l'ambiente, dando una sensazione di beneficio agli occupanti. Occorre evitare, comunque, continui passaggi dagli ambienti caldi a quelli piu' freschi, soprattutto se si soffre di una malattia respiratoria.
- 3) - Bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta fresca che contiene fino al 90% di acqua. Evitare di bere bevande gassate o troppo fredde. Evitare, inoltre, bevande alcoliche e caffe' che, aumentando la sudorazione e la

sensazione di calore, contribuiscono ad aggravare la disidratazione.

- 4) - Fare un'alimentazione leggera e conservare correttamente gli alimenti. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca, evitando cibi pesanti e ipercalorici come fritti e carni grasse. (AGI) Pgi (Segue)
- 5) - Indossare un abbigliamento leggero e proteggersi dai raggi solari. I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali.
- 6) - Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina. Non lasciare sole le persone, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole. Se si entra in una macchina parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo ed iniziare il viaggio con i finestrini aperti, per abbassare la temperatura interna, o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto.
- 7) - Ipersi e cardiopatici: evitare di alzarsi in modo brusco. Se bisogna alzarsi dal letto, soprattutto nelle ore notturne, e' necessario non farlo mai bruscamente, ma fermarsi in posizioni intermedie prima di alzarsi in piedi.
- 8) - Attenzione ai farmaci che si assumono in caso di malattie cardiovascolari. Ricordarsi che il caldo puo' potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione arteriosa (pressione alta) e di molte malattie cardiovascolari. Durante la stagione calda e' opportuno, quindi, effettuare un controllo piu' assiduo della pressione arteriosa e richiedere il parere del medico curante per eventuali aggiustamenti della terapia (per dosaggio e tipologia di farmaci).
- 9) - Occorre considerare come importanti campanelli di allarme che possano far pensare ad un aggravamento dello stato di salute di una persona anziana la riduzione di alcune attivita' quotidiane.
- 10) - Conservare correttamente i farmaci. non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui, occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica; i medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono in gran parte quelli assunti per malattie importanti. Qualora non vi fossero esplicitate le modalita' di conservazione, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi ed occasionali periodi; conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta; durante la stagione estiva conservare in frigorifero anche i prodotti che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C. (AGI)