Allerta per afa a Firenze 11 e 12 luglio 2023, consigli della Regione

Autore : Redazione

Data : 10 Luglio 2023

Stare a casa se possibile, non esagerare con l'aria condizionata per evitare eccessivi sbalzi termici. Attenzione all'alimentazione e invito a riprogrammare le attività di lavoro impegnative da svolgersi all'aperto e non prioritarie

Riceviamo e pubblichiamo da Agenzia Toscana Notizie.

Bollino rosso per afa estiva, che alla fine è arrivata, e tra le varie città allertate per l'11 e il 12 luglio c'è anche Firenze, dove le temperature massime attese saranno attorno ai 36 gradi, 38 quelli percepiti.

Pronti soccorsi dunque in pre-allerta per un possibile accesso superiore alla media, medici di famiglia coinvolti nel ricordare ai loro pazienti più fragili cosa fare e cosa sarebbe meglio non fare ed associazioni di volontariato in campo, organizzate dai Comuni, per fornire aiuto ad anziani magari soli.

Anche la Regione dispensa consigli e raccomandazioni per proteggersi dalle ondate di calore, in base alle linee guida definite dall’assessorato al diritto alla salute a giugno: indicazioni puntuali, soprattutto ai più fragili ma anche a chi fa lavori più esposti agli effetti del gran caldo, per stare bene in estate e per affrontare la vita quotidiana, compreso anche il corretto utilizzo di farmaci su cui il calore ha un impatto significativo.

Se si deve rinfrescare dunque la casa, è meglio farlo nelle prime ore della mattina, e non esagerare durante il giorno con l'aria condizionata per evitare bruschi sbalzi termici quando si esce: meglio scegliere di stare nelle stanze più fresche e ventilate e lavarsi con acqua tiepida anziché fredda.

Si raccomanda una costante idratazione e una corretta alimentazione. leggera, a base di frutta, verdura e pesce, evitando alcol e caffeina.

Nel vestirsi sono preferibili indumenti di cotone e lino, colori chiari, occhiali e cappello. Si consiglia comunque di non uscire e non spostarsi in auto nelle ore più calde, dalle 11:00 alle 17:00, e di ventilare

l'abitacolo dopo una lunga permanenza sotto il sole, ma anche di portarsi un po' di acqua con sé, utile in caso di code e rallentamenti, oppure, prima di fermarsi se l'auto è climatizzata, di regolare la temperatura non oltre cinque gradi inferiori a quella esterna.

I farmaci vanno conservati lontano dalle fonti di calore e a meno di trenta gradi. Nel caso di terapie per la cura dell'ipertensione o malattie cardiovascolari, l'invito è ad un controllo più assiduo della pressione arteriosa, perché il caldo può potenziare l'effetto delle medicine.

Importante in ogni caso, prima di qualsiasi decisione sulla terapia, è chiedere il parere del medico.

Ma il caldo non costituisce un rischio solo per le persone fragili o anziane, ma anche per chi lavora. Nelle linee di indirizzo inviate a giugno si raccomanda, tra le azioni di prevenzione, di designare nei luoghi di lavoro una persona di riferimento, formata sui pericoli e sulle misure di tutela da adottare.

Si consiglia di mettere a disposizione acqua ed aree ombreggiate per le pause, che sarebbe preferibile che fossero frequenti, nonché di favorire l'acclimatazione dei lavoratori aumentando gradualmente i carichi di lavoro e l'esposizione al calore, rimettendo mano ai turni di lavoro riprogrammando ad esempio le attività prioritarie e da condursi all'aperto nei giorni con le più favorevoli condizioni meteo e pianificando invece le attività più impegnative dal punto di vista fisico nei momenti più freschi della giornata.