

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Piano caldo 2022, i consigli e i servizi utili per affrontare il disagio da calore

Gea Somazzi · Thursday, June 16th, 2022

**Il termometro sale e il disagio di calore, soprattutto in città si fa sentire.** Non a caso secondo l'ultimo bollettino emesso da **Arpa Lombardia** la giornata di oggi, giovedì 16 giugno, sarà da **bollino rosso a Milano** e in tutto il suo hinterland. I cittadini quindi accuseranno un **“disagio forte” con picchi di 31 gradi**. Nei prossimi giorni l'allerta sarà gialla: “disagio moderato”. Questo servizio sarà attivo sino al 19 settembre.

Visto che il solstizio d'estate è alle porte e la calda stagione è ormai iniziata **l'Ats Milano proprio ieri, martedì 15 giugno, ha avviato il Piano Caldo 2022**. «Molte situazioni di disagio possono essere ridotte o prevenute sapendo cosa fare e a chi rivolgersi in caso di bisogno. Ricordiamo che nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di **Emergenza sanitaria, chiamando il 118**».

L'Ats specifica che le **ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate** per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione soprattutto in sottogruppi caratterizzati da una limitata capacità di **termoregolazione fisiologica o ridotta possibilità di mettere in atto comportamenti protettivi**. Di seguito i consiglio utili per affrontare la stagione estiva.

# Consigli per proteggersi dal caldo durante l'epidemia COVID-19



Ogni anno, il caldo è responsabile di problemi di salute per molte persone, specialmente anziani, persone con una malattia cronica, bambini piccoli, lavoratori all'aperto. Il caldo può causare stress da calore e colpo di calore ed aggravare le malattie preesistenti – come le malattie cardiovascolari, respiratorie, renali o psichiche. Gli effetti avversi del caldo sulla salute possono essere contrastati da misure di prevenzione, ma è essenziale che la popolazione continui a proteggersi anche dal rischio di infezione da COVID-19.

## Freschi e protetti dal caldo

Quando fa molto caldo, è importante cercare di mantenersi freschi per evitare gli effetti negativi del caldo sulla salute.



### Evita il caldo diretto.

Evita di uscire all'aperto e praticare attività fisica intensa durante le ore più calde. Preferisci le ore più fresche per la spesa e le commissioni. Rimani all'ombra. Non lasciare bambini o animali in veicoli parcheggiati. Se possibile e se necessario trascorri 2-3 ore al giorno in un luogo fresco, mantenendo sempre almeno un metro di distanza dagli altri o indossando una mascherina.



### Mantieni fresca la casa.

Durante il giorno, assicurarsi che i luoghi dove si trascorre più tempo siano mantenuti freschi chiudendo le persiane o altre schermature e limitando l'uso degli elettrodomestici. Apri le finestre durante le ore notturne per rinfrescare la casa. Assicurare un adeguato ricambio di aria è utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus.



### Mantieni il corpo fresco e idratato.

Utilizza indumenti leggeri e lenzuola del letto in fibre naturali. Bevi più spesso, evitando bevande zuccherate, alcoliche e caffè. Rinfrescati bagnandoti con acqua fresca.



### Proteggiti dal caldo anche durante l'epidemia COVID-19.

Evita di esporti al caldo e al sole diretto: le temperature elevate non possono prevenire né curare l'infezione da COVID-19, mentre possono provocare disturbi associati al caldo e ustioni. Proteggi te stesso e gli altri, lavando le mani più spesso o utilizzando gel igienizzanti ed evita di toccarti il viso. Indossa i dispositivi di protezione anche se fa caldo.

This entry was posted on Thursday, June 16th, 2022 at 12:31 pm and is filed under [Calendario](#), [Eventi](#), [Legnano](#), [Lombardia](#), [Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a

---

response, or [trackback](#) from your own site.