

Tigullio. Disagio per il caldo. A segnalarlo il sito dell'Arpal, per tutta la Liguria. Alla luce delle previsioni del fine settimana, con bel tempo e temperature che possono superare anche i 30 gradi, la Asl 4 ribadisce i classici ma sempre utili consigli: evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata, in particolare dalle ore 12.00 alle ore 18.00; non rimanere all'interno di auto parcheggiate; se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata; ripararsi la testa dal sole con un cappello e in macchina usare tendine parasole; bere molti liquidi, almeno due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità, e farlo con regolarità; usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.

E ancora, evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione; fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta; ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti; indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche. L'Azienda sanitaria ribadisce altresì che non devono essere modificate o sospese le terapie in atto senza consultare il proprio medico di fiducia; non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico di fiducia. Evitare bruschi sbalzi di temperatura ambientale, ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato. Per quanto riguarda le persone affette da diabete, devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minor sensibilità al dolore. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura e andare in una zona fresca al riparo dal sole; se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci consultare il medico. Se si conoscono situazioni di persone anziane, fragili o che vivono distanti dalla famiglia o dal vicinato, in caso di ondate di calore, è bene seguirle ed aiutarle. Ricordiamo infine che è a disposizione dell'utenza su tutto il territorio regionale il numero verde 800.995988 attivo tutti i giorni, festivi compresi, dalle 8.00 alle ore 20.00.