

COMUNICATO STAMPA Ondate di calore dal 13 al 15 giugno, come proteggersi

Il bollettino "Humidex" diramato dall'Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente della Lombardia avvisa che **nella nostra provincia è prevista una ondata di calore**, la prima di questa stagione estiva **da oggi venerdì 13 giugno fino a domenica 15 giugno**.

Il termine ondata di calore indica un periodo di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da elevate temperature e in alcuni casi da alti tassi di umidità relativa. Tali condizioni possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare per la popolazione fragile, gli anziani e i bambini piccoli, e per chi lavora all'aperto. Il caldo estremo può causare disidratazioni, abbassamenti di pressione e colpi di calore e possono aggravare malattie croniche.

Alcuni consigli per affrontare il caldo:

- **Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde** e l'esposizione diretta al sole dalle ore 10 alle 15
- Idratarsi in modo corretto; **bere acqua a sufficienza** a prescindere dallo stimolo della sete. **Evitare bevande alcoliche**, bibite gassate, zuccherate e ghiacciate
- Indossare **indumenti in fibre naturali** e traspiranti **proteggere la pelle** con creme solari ad alto fattore protettivo e gli occhi con **occhiali da sole** con filtri UV
- **Rinfrescare l'ambiente** domestico e di lavoro
- **Ridurre l'attività fisica all'aperto**, preferendo le ore più fresche (mattino presto e sera)
- Mangiare preferibilmente **cibi leggeri e con alto contenuto di acqua e sali minerali** (frutta e verdura) e porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto
- Evitare i viaggi in automobile nelle ore più calde
- Per chi lavora all'aperto: effettuare regolari pause
- Durante l'ondata di calore ridurre la temperatura corporea, fare spugnature con acqua fresca (non fredda), bagnarsi viso e braccia.

In caso di malessere contattare il proprio Medico di Famiglia **anche per una eventuale aggiustamento della terapia farmacologia in uso**; in caso di particolare **emergenza rivolgersi al 112** o a una **struttura ospedaliera**.

È importante che tutti si attivino **con azioni di prossimità** prendendosi cura delle persone a rischio, prestando particolare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa e ritirare i farmaci in farmacia.

Per chi ha **animali di affezione**: non lasciare animali in auto, esposti alla luce solare diretta; assicurarsi che abbiano a disposizione acqua fresca, non lasciare residui di cibo umido nella ciotola. Evitare di portare a spasso l'animale nelle ore più calde della giornata.

Per **ricevere utili consigli e supporto nel superare i momenti di solitudine** i cittadini possono contattare (locandina): **AUSER Brescia** al numero 03046330 oppure al numero 0303729257: al lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 17.30; **AUSER Filo d'Argento** al numero 800995988 dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 18.00 oppure scrivere a filodargento.auserbrescia@gmail.com

Informazioni sulle giornate di calore, azioni da mettere in atto per prevenire rischi per la salute e molto altro sono pubblicate sul sito di **ATS Brescia** al [link](#), **QRCode**



Invitiamo alla **diffusione del video** "ondate di calore: quali sono gli effetti e come proteggersi" realizzato da ATS Brescia per il notiziario del mese di giugno: <https://www.ats-brescia.it/puntata-12-notiziario>; **Vimeo**.

È possibile utilizzare il file di origine scaricandolo da <https://we.tl/t-4ontCaWe3a>