

METEO: "CARONTE" PORTA CALDO E VITTIME, ALLERTA IN ABRUZZO

29 Giugno 2012



L'AQUILA - Dopo una boccata di aria fresca, torna il caldo torrido.

È in arrivo per questo pomeriggio "Caronte", l'anticiclone africano che porterà in tutta Italia afa e temperature che aumenteranno di un grado al giorno fino a domenica, stabilizzandosi sui 35 gradi. Ma non si escludono i 40 gradi nelle zone interne della Penisola.

Numerose sono le contromisure che gli italiani stanno prendendo per superare questi giorni difficili, è aumentato del 25 per cento l'acquisto di frutta e verdura.

Caronte, dagli occhi di brace, ha già mietuto delle vittime: è il caso di due anziani di 70 anni, trovati morti per un colpo di calore sulla spiaggia del litorale toscano, a Tirrenia vicino a Pisa e di un uomo di 60 anni a Genova. Il caldo potrebbe anche essere all'origine del malore che ha fatto vittima una ragazza della provincia di Napoli.

Anche in Abruzzo l'allerta è massima: il centro funzionale della Protezione civile ha diffuso il suo bollettino, dispensando consigli per permettere a tutti di superare nel miglior modo possibile questo week end all'insegna del bollino rosso.

IL BOLLETTINO METEO DELLA PROTEZIONE CIVILE

Un robusto anticiclone di origine africana è in fase di espansione sul Mediterraneo, richiamando aria calda sub-tropicale sull'Italia. I prossimi giorni sulla nostra regione saranno caratterizzati da un aumento delle temperature e dell'umidità, con possibilità che si verifichi un'ondata di calore, soprattutto nelle valli interne e nell'entroterra costiero.

Venerdì ci sarà la probabilità di isolati brevi rovesci pomeridiani nelle zone interne, ma da sabato il cielo sarà prevalentemente sereno o poco nuvoloso. Le temperature, sia minime che massime, sono previste in progressivo aumento e raggiungeranno nuovamente valori superiori alla media del periodo, con punte che potranno raggiungere i 38-40 gradi.

Si raccomanda particolare attenzione ai soggetti più sensibili, in particolare persone anziane, bambini e malati cronici. A tal fine si elenca una serie di misure precauzionali da adottare in caso di ondata di calore (fonte Ministero della Salute): evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18. In questa fascia oraria è sconsigliato, a bambini molto piccoli, anziani, persone non autosufficienti o persone convalescenti, l'accesso alle aree particolarmente trafficate, ma anche ai parchi e alle aree verdi dei grandi centri urbani dove va a concentrarsi l'ozono prodotto dai gas di scarico delle automobili e dall'industria.

Evitare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata, è rivolto anche ad atleti professionisti e dilettanti.

Indossare indumenti leggeri, non aderenti, di cotone o lino. Fuori di casa, è anche utile proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole. È importante proteggere la pelle dalle scottature con

creme solari ad alto fattore protettivo.

Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna.

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro anche attraverso la schermatura delle finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili (per esempio persiane o veneziane).

Aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento.

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, mangiare molta frutta fresca e verdura, non bere alcolici, evitare le bevande troppo fredde, limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina.

Evitare i pasti pesanti e abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata, ricchi soprattutto di verdura e frutta fresca.

Fare attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati), poiché le temperature ambientali elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

Fare docce e bagni tiepidi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua per ridurre la temperatura del corpo.

Conservare correttamente i farmaci riponendo in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 gradi.

In caso di temperatura elevata, prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto, soprattutto se vivono soli, e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Se si è soli, non esitare a chiedere aiuto, in caso di bisogno, a conoscenti e vicini di casa. Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità ed evidenziare i numeri utili da chiamare nelle emergenze (ambulatorio medico, guardia medica, 118).

I pazienti ipertesi e cardiopatici, soprattutto se anziani, sono particolarmente sensibili agli effetti negativi del caldo e, in particolare, possono manifestare episodi di abbassamento della pressione arteriosa nel passare dalla posizione sdraiata alla posizione eretta. È consigliabile, pertanto, evitare il brusco passaggio da una posizione all'altra, perché potrebbe causare anche perdita di coscienza.