

## LUGLIO 2023 -TEMPERATURE ELEVATE – LE INDICAZIONI DELLA CROCE ROSSA ITALIANA

Anche la nostra città sarà interessata alle roventi giornate all'insegna dell'**anticiclone africano** con una straordinaria **ondata di caldo** della stagione estiva.

Per questo motivo la **Croce Rossa italiana** ha pubblicato un decalogo con dei **consigli** su come difendersi da queste giornate all'insegna del bollino rosso.

Tra le raccomandazioni, il primo punto è quello di uscire **solo nelle meno calde** del giorno e, se possibile, frequentare parchi e zone alberate, poiché la presenza di vegetazione abbassa di diversi gradi la temperatura esterna. Il secondo e il terzo punto ci indicano che nel caso in cui dovessimo uscire necessariamente nelle ore più calde della giornata è importante **portare con sé una borraccia**, come anche **un cappello e la crema solare**.

Al quarto punto la Croce Rossa ci consiglia i pasti da consumare. Con il caldo, infatti, il corpo ha bisogno di meno calorie e sarebbe opportuno **consumare pasti piccoli e leggeri**, con tanta **frutta e verdura**. E poi ancora durante le ore più calde è di fondamentale importanza **tenere le finestre e tapparelle chiuse** e far arieggiare gli ambienti solo ed esclusivamente nelle ore serali. Molto importante poi **bere molta acqua** ed evitare le bevande alcoliche, ma occorre anche non trascurare l'abbigliamento: **abiti sempre ampi e leggeri**, possibilmente di **colore chiaro**.

Tra gli ultimi consigli fondamentali troviamo quello di **consultare sempre le previsioni meteo** prima di mettersi in viaggio e poi avere un occhio di riguardo soprattutto alle **persone anziane e ai bambini** che sono i soggetti più a rischio con le ondate di calore eccessive. Infine, qualora si manifesti qualche sintomo del tipo affanno, dolore toracico, confusione, debolezza, vertigini o crampi è consigliabile **cercare assistenza medica** chiamando il 118.

<https://cri.it/2023/07/07/ondate-di-calore-i-consigli-della-croce-rossa-italiana/>