

---

## **Estate: Croce Rossa italiana, online un decalogo con i consigli “anticaldo”**

“Esci solo nelle ore più fresche del giorno e se possibile frequenta parchi e zone alberate. La presenza di vegetazione abbassa di diversi gradi la temperatura. Se esci di casa, porta con te una borraccia e verifica che sul percorso ci siano fontanelle. Ci sono molte App che possono aiutarti a trovarle”. Sul suo sito web e sui canali social la Croce Rossa italiana mette on line un decalogo con dieci regole di base per affrontare le ondate di calore. Una serie di consigli che fanno parte della campagna #effettoterra. Tra questi, quello di portare sempre con sé un cappello e la crema solare, di consumare pasti piccoli e leggeri, preferendo frutta e verdura. “Se non hai un condizionatore o vuoi limitarne l’uso, mantieni freschi gli ambienti di casa, tenendo finestre e tapparelle chiuse durante il giorno e aprendole la sera. Se utilizzi il condizionatore, non superare i 5 gradi di differenza con l’esterno. Mentre, se usi un ventilatore ricordati di non puntarlo direttamente su di te o altre persone”, si legge sul sito. E ancora: “Bevi molta acqua ed evita le bevande alcoliche che aumentano la disidratazione. Ricorda che l’acqua del rubinetto o della fontanella ha un minore impatto ambientale. Non trascurare l’abbigliamento: abiti ampi e tessuti leggeri, naturali e di colore chiaro possono aiutarti a regolare la temperatura del corpo. Prima di metterti in viaggio, consulta le previsioni meteo e preparati in anticipo”. L’invito, infine, a proteggere donne, persone anziane e bambini dalle ondate di calore “seguendo i nostri consigli e, quando si verificano picchi di alte temperature, assicurandoti che stiano bene”. In caso di sintomi quali affanno, dolore toracico, confusione, debolezza, vertigini o crampi, potrebbe trattarsi di un colpo di calore. In questo caso, conclude la Cri, “cerca assistenza medica e, in caso di emergenza, chiama il 112 o il 118”.

Giovanna Pasqualin Traversa