

30 giugno 2022

NUOVE ONDATE DI CALORE: I CONSIGLI PER EVITARE EFFETTI NEGATIVI SULLA SALUTE

Permarranno anche nei prossimi giorni le temperature record in provincia di Frosinone con picchi, nelle ore centrali, fino a 37 gradi.

E' necessario seguire alcune regole di comportamento per difendersi dalle ondate di calore e prevenire gli effetti negativi sulla salute, soprattutto delle persone più fragili.

Cosa fare

- Tenere sempre sotto controllo le previsioni meteo
- Indossare indumenti leggeri, di fibre naturali e colori chiari, cappello e occhiali da sole
- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno
- Consumare pasti leggeri mangiando molta frutta e verdura
- Lavarsi polsi e fronte con acqua fredda
- Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro

Cosa NON fare

- Uscire nelle ore più calde della giornata
- Esporsi al sole in modo prolungato
- Durante il giorno evitare di praticare all'aperto attività fisica intensa o eseguire lavori pesanti
- Non sostare all'interno dell'autovettura ferma evitando di lasciare anche per pochi minuti bambini, anziani, animali.
- Non indossare vestiti di fibre sintetiche
- Non bere alcolici o bevande fredde
- Evitare di indossare vestiti di fibre sintetiche

In caso di bisogno durante la notte e nei giorni prefestivi e festivi è possibile rivolgersi al Servizio di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica) che garantisce a tutti i cittadini, anche ai non residenti, l'assistenza sanitaria per situazioni che rivestono carattere di urgenza negli orari di lavoro in cui non sono disponibili i medici di assistenza primaria ed i pediatri di libera scelta.

Il Servizio è attivo nei seguenti orari:

- dalle ore 20.00 alle ore 08.00, nelle notti feriali e festive;
- dalle ore 10.00 alle ore 20.00 nei giorni prefestivi;
- dalle ore 08.00 alle ore 20.00 nei giorni festivi.

Modalità di accesso

Si accede al servizio telefonando ad una delle centrali operative:

- Centrale Operativa di Frosinone – Anagni: Numero Verde 800 185 486
- Centrale Operativa di Sora: Numero Verde 800 185 486
- Centrale Operativa di Cassino: Numero Verde 800 185 486

Per consultare i bollettini meteo giornalieri si consiglia di visitare il sito www.salute.gov.it/caldo, www.deplazio.net e l'App "Caldo e Salute".