

## Comunicato stampa

# Allerta canicola di grado 4: proteggetevi!

Bellinzona, 2 agosto 2017

**Il Gruppo Operativo Salute e Ambiente (GOSA) del Dipartimento della sanità e della socialità invita la popolazione a proteggersi durante il periodo di canicola estrema annunciato ieri da MeteoSvizzera e che si protrarrà almeno fino a sabato con temperature ben superiori alle medie abituali del periodo estivo.**

Il GOSA ricorda che, in caso di periodi di canicola estrema, anche le persone che godono di buona salute possono soffrire di forti disagi. Se esposto a temperature elevate e per un periodo prolungato, il corpo non riesce infatti a dissipare il calore in eccesso e possono emergere patologie serie, tra cui il colpo di calore e il collasso di calore. Da ricordare che questi ultimi non sono per forza legati ad un'esposizione diretta al sole, ma possono – ad esempio – verificarsi quando le persone si trovano in locali chiusi, poco ventilati, con temperature e umidità elevate. E' quindi opportuno che, in questi giorni canicolari, tutti tengano in considerazione alcune semplici raccomandazioni:

- bere molta acqua e consumare pasti leggeri con molta frutta e verdura
- evitare sforzi fisici, e in particolare attività sportive, nelle ore di maggiore insolazione e più calde della giornata (tra le 11 e le 18)
- impedire al caldo di entrare nelle case, oscurando le finestre durante il giorno e arieggiando durante la notte
- stare in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti climatizzati nelle ore di maggiore insolazione
- proteggere adeguatamente la pelle contro gli effetti nocivi del sole con un abbigliamento adeguato e l'applicazione di crema solare
- verificare se vi siano persone tra i vicini, parenti, conoscenti che necessitano di aiuto per fronteggiare le ondate di caldo

Alle **persone particolarmente sensibili** alla canicola - come lattanti, bambini piccoli, donne incinte, anziani fragili, persone affette da malattie croniche e/o che assumono farmaci regolarmente – è inoltre consigliabile:

- fare più spesso la doccia e il bagno e bere molta acqua
- consultare il medico o il farmacista
- in caso di urgenza, rivolgersi al 144
- per gli anziani fragili: avvisare i vicini o i servizi sociali se si trascorre un periodo da soli

Bellinzona, 2 agosto 2017

Ulteriori informazioni sulle misure da adottare nei periodi di canicola sono disponibili sui siti internet [www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa) e [www.ti.ch/calurasenzapaura](http://www.ti.ch/calurasenzapaura).

E' possibile monitorare l'allerta canicola sulla "Carta dei pericoli" di MeteoSvizzera ([www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)), disponibile anche come "app" per telefonini, con allerte personalizzabili in funzione del proprio domicilio o luogo di lavoro.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

Dipartimento della sanità e della socialità

**Dr.med. Martine Bouvier Gallacchi**, Presidente GOSA, [martine.bouviergallacchi@ti.ch](mailto:martine.bouviergallacchi@ti.ch), tel. 091 / 814 30 60