

Comunicato stampa

Prima allerta canicola: alcuni consigli per proteggersi dal caldo

Bellinzona, 24 giugno 2019

Il Gruppo Operativo Salute e Ambiente (GOSA) del Dipartimento della sanità e della socialità informa che da oggi lunedì 24 giugno è previsto un periodo di canicola e ricorda alla popolazione alcune semplici regole per proteggersi dal caldo intenso. È inoltre molto importante tenere presente che, all'inizio della stagione estiva, tutti hanno bisogno di alcuni giorni per adattarsi al caldo. È quindi raccomandati aumentare l'apporto di liquidi, moderare l'esposizione al sole e ridurre le attività all'aperto.

Raccomandazioni per tutta la popolazione:

- bere molta acqua e consumare pasti leggeri, con molta frutta e verdura
- evitare sforzi intensi nelle ore di maggiore insolazione (tra le 12 e le 16)
- 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 (tra le 12 e le 16)
- proteggere adeguatamente la pelle contro gli effetti nocivi del sole con un abbigliamento adeguato e l'applicazione di crema solare (info su www.legacancro.ch/melanoma)
- verificare se via siano persone tra i vicini, parenti, conoscenti che necessitano di aiuto per fronteggiare le ondate di caldo

Per le persone particolarmente sensibili alla canicola (lattanti, bambini piccoli, anziani fragili, persone affette da malattie croniche e/o che assumono farmaci regolarmente) è inoltre consigliabile:

- (far) fare più spesso la doccia o il bagno e di (far) bere molta acqua
- avvisare i vicini o i servizi sociali se si deve passare un periodo da soli
- consultare il medico o il farmacista
- in caso di urgenza, rivolgersi al servizio 144

In caso di periodi di canicola prolungata, anche le persone che godono di buona salute, possono soffrire forti disagi dovuti alla ridotta capacità del corpo di dissipare il calore in eccesso ed essere a rischio di sviluppare patologie particolarmente gravi quali il colpo di sole e il colpo di calore. In particolare, il colpo di calore non dipende necessariamente dall'esposizione diretta al sole, ma può verificarsi quando le persone si trovano in locali chiusi, poco ventilati, con temperature e umidità elevati.

Bellinzona, 24 giugno 2019

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito internet del GOSA (www.ti.ch/gosa) e sul sito della campagna estiva “Calura senza paura” (www.ti.ch/calurasenzapaura).

Le allerte canicola saranno segnalate sulla “Carta dei pericoli” di MeteoSvizzera (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

Angelo Tomada, collaboratore scientifico, coordinatore GOSA, angelo.tomada@ti.ch, tel. 091 / 814 30 61