

Comunicato stampa

E' arrivata la canicola estrema: proteggetevi!

Bellinzona, 31 luglio 2018

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 da MeteoSvizzera e che si protrarrà per diversi giorni.

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 collasso di calore e il colpo di calore. Questi ultimi, in particolare, 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 intensi nelle ore di maggiore insolazione (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, riducendo comunque l'esposizione al sole
- 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:

- mantenere un'adeguata idratazione
- rinfrescarsi spesso
- consultare il medico o il farmacista se del caso
- 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, 31 luglio 2018

Ulteriori informazioni sulle misure da adottare nei periodi di canicola sono disponibili sui siti internet www.ti.ch/gosa e www.ti.ch/calurasenzapaura.

E' possibile monitorare l'allerta canicola 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, coordinatore GOSA, angelo.tomada@ti.ch, tel. 091 / 814 30 61