

ALLERTA ROSSA ONDATA DI CALORE

AVVISO ALLA CITTADINANZA ED INVITO ALLA MASSIMA PRUDENZA

RACCOMANDAZIONI PER COMPORTAMENTI DELLA POPOLAZIONE PER I RISCHI CONNESSI ALL'INNALZAMENTO DELLE TEMPERATURE E INVITO AD OSSERVARE I SEGUENTI COMPORTAMENTI:

Il dipartimento della Protezione Civile Regionale ha emanato un bollettino di rischio ondata calore alto in tutta l'isola. Pertanto, alla luce del bollettino in questione, il Commissario Straordinario invita la cittadinanza alla massima prudenza e a tenere i seguenti comportamenti:

- 1) **Evitare di uscire e soprattutto di svolgere attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 19.00).**
- 2) **Non rimanere all'interno di auto parcheggiate al sole.**
- 3) **Se possibile recarsi, qualche ora al giorno, in zone ventilate o dotate di aria condizionata.**
- 4) **Ripararsi la testa dal sole con un cappello, ed in auto usare tendine parasole.**
- 5) **Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due al giorno (di acqua o bibite analcoliche e possibilmente poco zuccherate), anche se non se ne sente l'apparente**
- 6) **Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.**
- 7) **Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde od alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.**
- 8) **Consumare dei pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.**
- 9) **Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.**
- 10) **Non devono essere modificate o sospese le terapie farmacologiche in atto, senza consultare, previamente, il proprio medico di fiducia.**
- 11) **Consultare il proprio medico di fiducia per qualsiasi emergenza e/o patologia e trattamento farmacologico, specie se affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci.**
- 12) **Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea.**

IL COMMISSARIO STRAORDINARIO

Angelo Sajeva