

Fiammata africana in provincia di Siracusa, vademecum contro l'ondata di calore record

In vista della prevista “fiammata africana” che, a partire da lunedì, potrebbe portare le temperature a sfiorare – o addirittura superare – il record storico di 48,8°C registrato nel 2021 tra Floridia e Siracusa, i sindaci dell'intera provincia hanno promosso un'azione coordinata per sensibilizzare la cittadinanza sui corretti comportamenti da adottare durante l'emergenza.

È stato diffuso sui social e via messaggistica, un vademecum contenente semplici ma fondamentali indicazioni per proteggere la salute, in particolare quella delle persone più fragili come anziani, bambini, malati cronici e soggetti con disabilità.

Nel frattempo, la Protezione Civile di Siracusa sta valutando l'attivazione di “punti freschi” e postazioni per la distribuzione gratuita di acqua, soprattutto nelle aree urbane più densamente popolate e nelle località turistiche, che in questo periodo registrano un forte afflusso di visitatori.

Ecco i consigli diffusi, per fronteggiare l'ondata di calore:

Evitare di uscire o praticare attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde (tra le 11:00 e le 19:00).

Non restare mai all'interno di veicoli parcheggiati al sole.

Trascorrere, se possibile, alcune ore in ambienti climatizzati o ventilati.

Proteggere la testa con un cappello a tesa larga e usare tendine parasole in auto.

Bere molta acqua (1,5-2 litri al giorno), anche se non si ha sete.

Assumere liquidi con regolarità: ad esempio, portare con sé una bottiglia d'acqua e bere un bicchiere ogni ora.

Consumare spremute, tè freddo, camomilla o succhi di frutta durante la giornata.

Durante il giorno chiudere tende, imposte e finestre per tenere fuori il calore. Aprirle solo di notte per favorire il ricambio d'aria.

Evitare bevande zuccherate, gassate, molto fredde o alcoliche, che possono peggiorare la disidratazione.

Preferire pasti leggeri, ricchi di frutta, verdura, pesce e pasta; evitare cibi elaborati e difficili da digerire.

Indossare abiti leggeri, di cotone o lino, di colore chiaro, non aderenti e senza fibre sintetiche.

Non sospendere o modificare farmaci in assenza di indicazioni mediche.

Non assumere integratori salini senza prima consultare il medico.

Evitare sbalzi termici improvvisi, come entrare sudati in luoghi molto climatizzati.

Respirare solo col naso, per ridurre il rischio di colpi di calore.

Le persone diabetiche devono esporsi al sole con particolare cautela, per il maggior rischio di ustioni cutanee.

In caso di cefalea da esposizione al sole, rinfrescarsi subito con acqua fresca.

Chi soffre di patologie croniche (diabete, ipertensione,

scompenso cardiaco, bronchite cronica, insufficienza renale) deve consultare il proprio medico di base per eventuali misure preventive aggiuntive.

I sindaci di Siracusa invitano la popolazione alla massima collaborazione e raccomandano di prestare attenzione ai segnali di malessere proprio e altrui, in particolare nei confronti di anziani soli o persone vulnerabili.

“La prevenzione è la prima arma contro il caldo estremo. Con piccoli gesti quotidiani possiamo proteggerci da rischi anche gravi per la salute”, sottolineano le autorità locali.

L'allerta resta alta per i prossimi giorni. Seguiranno aggiornamenti in base all'evolversi delle condizioni meteorologiche.