

# **Ondate di calore, le regole per proteggersi. L'assessore Cavarra: "attenzione a chi vive solo"**

Poche, semplici regole da seguire per proteggersi dalle possibili ondate di calore dei prossimi giorni. Invita a seguirle l'assessore comunale Maria Grazia Cavarra, secondo le direttive del Dipartimento nazionale di Protezione civile. "Si tratta di comportamenti utili per evitare possibili gravi conseguenze sulla salute – spiega l'assessore della giunta Garozzo- soprattutto per bambini, anziani e persone malate". La titolare della rubrica della Protezione civile invita "la cittadinanza ad evitare di stare all'aria aperta tra le 12 e le 18, le ore più calde della giornata; a fare bagni e docce d'acqua fredda, per ridurre la temperatura corporea; a schermare i vetri delle finestre, per evitare il riscaldamento dell'ambiente; a soggiornare anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati, per ridurre l'esposizione alle alte temperature. E' poi opportuno – prosegue Cavarra – bere molta acqua. Lo facciano soprattutto gli anziani, anche in assenza di stimolo della sete". Niente bibite alcoliche; consumare, invece, pasti leggeri, preferendo frutta e verdure fresche; indossare vestiti leggeri e comodi, preferibilmente in fibre naturali, che favoriscono la traspirazione. L'assessore sollecita anche ciascuno ad accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono da soli "perché molte vittime delle ondate di calore- conclude Maria Grazia Cavarra- sono proprio queste persone".