

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Ondata di calore anche nell'Alto Milanese, la Lombardia è da bollino rosso

Gea Somazzi · Saturday, July 27th, 2024

Sono giornate da bollino rosso a Milano e in provincia. Secondo l'ultimo bollettino emessa da **Arpa Lombardia il disagio di calore sino a lunedì 29 luglio** è di livello 4; la Lombardia quindi si tinge di rosso e scattano l'allerta per le ondate di calore.

Come viene segnalato sia da Arpa che da Ats il **disagio da calore ed i rischi per la salute possono essere limitati**. «Il caldo intenso, associato a elevati tassi di umidità e assenza di ventilazione, può causare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità come disidratazione o il colpo di calore. Per limitare i rischi per la salute – in particolare per le persone più fragili come anziani, malati cronici, bambini anche molto piccoli e donne in gravidanza – è raccomandata l'adozione di comportamenti adeguati come evitare l'esposizione nelle ore più calde, bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, privilegiando cibi freschi e indossando indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione». **Clicca qui per consultare il bollettino.**

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

This entry was posted on Saturday, July 27th, 2024 at 4:59 pm and is filed under [Alto Milanese](#), [Legnano](#), [Lombardia](#), [Rhodense](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

