
Estate 2014: 10 consigli del ministero della Salute per affrontare le ondate di calore

Autore: Luisa

Data: 09 Giugno 2014

Dopo un periodo di condizioni metereologiche incerte, è arrivata la **prima vera ondata di calore**, che ha fatto registrare temperature elevate in numerose città d'Italia. Per proteggersi dalle temperature troppo elevate, il ministero della Salute ha attivato il programma "**Estate Sicura 2014**", che fino al prossimo 15 settembre permetterà di monitorare le ondate di calore tramite [un'apposita pagina web](#), con bollettini costantemente aggiornati. Sempre sul sito del ministero è possibile trovare informazioni utili relative a misure ed eventuali precauzioni da adottare, oltre ad un importante vademecum contenente **10 semplici regole per affrontare al meglio il gran caldo**.

Come affrontare le ondate di calore

1. **Uscire** di casa nelle ore meno calde della giornata, evitando le ore più calde, cioè dalle 11 alle 18.
2. Indossare un **abbigliamento adeguato** e leggero, sia in casa che all'aperto, meglio se in fibre naturali.
3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro
4. Ridurre la **temperatura corporea**, facendo bagni e docce con acqua tiepida e bagnandosi viso e braccia con acqua fresca (nel caso di temperature troppo elevate, porre un panno bagnato sulla nuca).
5. Ridurre il livello di **attività fisica**, soprattutto nelle ore più calde.
6. **Bere** con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta.
7. Adottare alcune precauzioni se si esce in **macchina**: aprire gli apertelli prima di salire, iniziare il viaggio con i finestrini aperti.
8. Conservare correttamente i **farmaci**
9. Adottare **precauzioni** particolari se si è a rischio: consultare il medico per un eventuale aggiornamento della terapia, segnalare al medico qualsiasi malessere, non sospendere mai di propria iniziativa le terapie.
10. Sorvegliare e prendersi cura delle **persone a rischio**, specialmente nel caso di anziani che vivono soli.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/estate-2014-10-consigli-affrontare-le-ondate-calore/>

Generato il 10/04/2026