



## Caldo, i Medici Fiorentini: “Rinfrescare gli ambienti ma attenzione agli sbalzi di temperatura”

### Description

“Rinfrescare gli ambienti aprendo le finestre al mattino presto e alla sera tardi, usare ventilatori e condizionatori, ma mai a temperature troppo basse rispetto all’esterno per evitare sbalzi di temperatura, che sono dannosi quanto il caldo”.

A dirlo è **Elisabetta Altì**, vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze, che fornisce consigli e raccomandazioni per fronteggiare l’ondata di calore che persiste e la settimana da “bollino rosso” prevista in Toscana.

“Durante il giorno è bene schermare gli ambienti e arearli invece al mattino e di notte. I condizionatori, preferibilmente con deumidificatore, andrebbero impostati sia in casa che in auto mai sotto i 23-25 gradi, preferibilmente 5 gradi in meno della temperatura esterna e non oltre, e i ventilatori non andrebbero mai diretti contro la persona ma posizionati in modo da ventilare l’ambiente circostante. Per i condizionatori poi è importante ricordarsi di pulire i filtri”.

Per gli anziani e le persone fragili è consigliato “non uscire nelle ore più calde, o recarsi in luoghi freschi”.

Il rischio, quando sale la colonnina di mercurio, è il **colpo di calore**: attenzione a sintomi quali nausea, mal di testa, brividi, vertigini.

“Se compaiono occorre andare subito in un luogo ombreggiato e poi rivolgersi al medico” consiglia Altì. “Valgono poi sempre le regole di bere molto e rinfrescarsi spesso. Per i fragili, visti i casi di Covid in aumento, è raccomandato nonostante il caldo, in luoghi chiusi e affollati, l’uso della mascherina”.

### CATEGORY

1. Attualità

### Category

1. Attualità

### Date Created

Luglio 2024

### Author

redazione-toscana-medica

### Meta Fields

Views : 11890