

Firenze, le 5 regole dell’Ordine dei Medici in attesa dell’ondata di calore: “Crema solare protezione 50 anche in città”

Descrizione

Firenze, 11 giugno 2025. “**È importante proteggersi dalle ondate di calore limitando il più possibile le attività all’aperto nelle ore più calde, dalle 11 alle 17, soprattutto per fragili e anziani**. Anche i più giovani dovrebbero evitare di praticare esercizio intenso durante le ore calde della giornata e vestirsi leggeri e con colori chiari. Il rischio è il colpo di calore, che provoca sensazioni di nausea e vertigini: se compaiono occorre ripararsi all’ombra e rivolgersi al medico”.

A dirlo è **Elisabetta Alti, vicepresidente dell’Ordine dei Medici di Firenze**, illustrando le 5 regole per fronteggiare l’ondata di calore prevista in Toscana per il prossimo weekend, con le temperature che raggiungeranno i 37 gradi.

“Raccomandiamo di **utilizzare la protezione della crema solare 50 anche in città** – dice Alti – mettendosi la crema protettiva ogni mattina e ripetendo spesso l’applicazione. Quando si esce, è importante proteggersi anche dalle zanzare e dai pappataci, consigliamo di fare attenzione a coprirsi o usare repellenti contro gli insetti il cui morso potrebbe veicolare determinati tipi di malattie”.

“È fondamentale bere tanta acqua ed evitare l’alcool, che potrebbe causare disidratazione – consiglia Alti –. Inoltre è bene mangiare frutta e verdura ed evitare cibi grassi. Importante anche rinfrescare gli ambienti – conclude Alti – 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”.

CATEGORY

1. Attualità

Categoria

1. Attualità

Data di creazione
11/06/2025
Autore
redazione-toscana-medica
Campi meta
Views : 4056

Ordine Provinciale dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri Via G.C. Vanini, 15 – 50129 Firenze Tel. 055 496522 Fax 055 481045 email protocollo@omceofi.it. Copyright by Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della Provincia di Firenze