

REGIONE LIGURIA, PRONTO IL PIANO CALDO DA ATTIVARE IN CASO DI BOLLETTINO ARANCIONE O ROSSO. IDENTIFICATI I CITTADINI FRAGILI, UNA TASK FORCE PER CONTRASTARE GLI EFFETTI DELLE ONDATE DI CALORE.

GENOVA. L'età (essere ultra-settantacinquenni), l'assunzione di particolari tipologie di farmaci, l'esenzione per patologie croniche, gli accessi al Pronto Soccorso, i ricoveri ospedalieri relativi a una classe di patologie che segnalano particolare sensibilità ai periodi di caldo estivo: questi i criteri alla base dell'algoritmo che ha prodotto, anche per quest'anno, un elenco di cittadini suscettibili agli effetti sulla salute delle ondate di calore. In base ai parametri, questi soggetti sono stati suddivisi in tre gruppi di rischio, alto, intermedio e moderato: su tutto il territorio regionale ci sono 176.153 pazienti con rischio moderato, 5.860 a rischio intermedio e 1.894 pazienti con rischio alto, di cui 894 nella sola Asl 3. Sono questi i dati del Piano caldo, elaborato dalla task force creata da A.Li.Sa., con tutti i soggetti interessati alla tutela socio sanitaria e guidata da Ernesto Palummeri, coordinatore del Centro di riferimento ligure per le ondate di calore, per definire e monitorare le azioni da mettere in campo in corrispondenza di particolari condizioni di rischio legate al caldo.

Come stabilito nel Piano, il dato delle persone a rischio, con riferimento ai residenti che rientrano nella classe di rischio alto e intermedio, viene trasmesso alle Direzioni delle Asl e ai singoli medici di Medicina generale, che dispongono dell'elenco dei propri assistiti suscettibili tramite il portale regionale.

Tra le misure previste dal Piano: la possibilità, da parte della ASL3, di attivare ricoveri temporanei (ricovero breve) in Strutture Residenziali Socio-Sanitari dei soggetti suscettibili, segnalati dai Distretti Socio-Sanitari, Sociali o dai Medici di Medicina generale, per un periodo massimo di 10 giorni, l'attivazione di un'unità di valutazione geriatrica per garantire le dimissioni protette dagli ospedali, il potenziamento della rete del progetto "Meglio a casa", che prevede il rientro al domicilio e la contestuale attivazione di un Assistente familiare, per il periodo massimo di un mese, a totale carico di Regione Liguria.

Nell'ambito del Piano, sul sito internet di ASL3 è disponibile, a partire da oggi, un banner dedicato con il materiale informativo, insieme a un link attraverso il quale poter consultare i Bollettini del sistema di allerta per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute per la città di Genova, pubblicati dal Ministero della salute, dal lunedì al venerdì (quando viene emessa la previsione per il fine settimana), a partire da metà maggio fino al 13 settembre 2019. Sono infatti le grandi aree urbane a essere maggiormente colpite dalle ondate di calore. I bollettini indicano il rischio di eventi avversi in presenza di determinate condizioni di pre-allerta (codice giallo) e di allerta (codice arancione e codice rosso) che potrebbero verificarsi nelle successive 72 ore: quando

la combinazione tra temperatura, umidità e inquinamento ambientale supera per un periodo di tempo prolungato i limiti previsti, si verifica una situazione di potenziale pericolo per la salute dei soggetti maggiormente suscettibili.

Sarà il D.I.A.R. (Dipartimento Interaziendale regionale) dell’Emergenza-Urgenza a stabilire le modalità di attivazione delle Unità di crisi dedicate nei Pronto Soccorso degli ospedali cittadini. Anche quest’anno, saranno attivati interventi da parte della Protezione Civile e del Comune di Genova con la produzione materiale informativo, la disponibilità di luoghi climatizzati (biblioteche, associazioni) nei diversi municipi, l’utilizzo dei pannelli elettronici stradali e delle paline elettroniche delle fermate degli autobus, per comunicare eventuali condizioni di allerta/allarme e anche i consigli utili per combattere il caldo.

I 15 CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO:

- Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all’interno di auto parcheggiate.
- Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all’aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso, dotate di aria condizionata (evitando l’utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
- Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
- Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l’apparente necessità.
- Assumere liquidi con regolarità
- Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
- Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
- Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.
- Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
- Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
- Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
- Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.

- Se si è affetti da diabete, esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
- In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
- Se si è affetti da patologie croniche, con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.

REGIONE LIGURIA

PIANO CALDO 2019

Da attivare in caso di bollettino **arancione** o **rosso**

“Copyright © 2019 – A.Li.Sa. – vietata la copia, la riproduzione e la diffusione con ogni mezzo senza il consenso scritto dell’autore”.

Popolazione target di riferimento

- Residenti in Regione Liguria
- Età pari o superiore a 75 anni

CRITERI DI DEFINIZIONE DELLE PERSONE A RISCHIO

Criteria di reclutamento:

Selezione degli assistiti inclusi nella popolazione di riferimento in presenza di specifici eventi/condizioni:

1. Esenzioni per patologia tra il 2010 e il 2018 (es: diabete, insuff.za cardiaca, ecc.);
2. Ricoveri nel 2018 per specifiche diagnosi (es: diabete, psicosi, scompenso cardiaco);
3. Specifiche prescrizioni farmaci nel 2018 (es: antidiabetici, diuretici);
4. Accessi ai Pronto Soccorso in Liguria nel 2018 per specifiche diagnosi (es: diabete, psicosi, scompenso cardiaco).

Punteggio di rischio assegnati in base ad un algoritmo che tiene in considerazione i criteri di reclutamento

Classi di rischio:

- Rischio **moderato**: punteggio $\leq 2,5$
- Rischio **intermedio**: punteggio $> 2,5$ e ≤ 5
- Rischio **alto**: punteggio > 5

NUMERO DI ASSISTITI INDIVIDUATI PER ASL E CLASSE DI RISCHIO

ASL	Rischio moderato	Rischio intermedio	Rischio elevato
ASL 1 Imperiese	22.287	713	225
ASL 2 Savonese	32.735	1.013	347
ASL 3 Genovese	80.003	2.781	894
ASL 4 Chiavarese	16.614	544	158
ASL 5 Spezzino	24.514	809	270

ANNO 2019

Residenti nel Comune di GENOVA individuati nella popolazione a rischio:

68.315 (67.407)

Distretto	ELEVATO	INTERMEDIO	MODERATO	TOTALE
8	61 (62)	199 (201)	6.721 (6.880)	6.981 (7.143)
9	105 (111)	461 (457)	13.504 (13.393)	14070 (13.961)
10	72 (75)	210 (213)	6.001 (5.967)	6.283 (6.255)
11	167 (166)	524 (524)	16.044 (15.417)	16.735 (16.107)
12	191 (189)	509 (511)	15.623 (15.290)	16.323 (15.990)
13	89 (90)	237 (240)	7.597 (7.621)	7.905 (7.951)
TOTALE	685 (693)	2.140 (2.146)	65.490 (64.568)	68.315 (67.407)

Tra parentesi i dati che si riferiscono al 2018

“Copyright © 2019 – A.Li.Sa. – vietata la copia, la riproduzione e la diffusione con ogni mezzo senza il consenso scritto dell’autore”.

COMUNICAZIONE PERSONE A RISCHIO

Alle Direzioni delle Asl

Ai singoli Medici di Medicina Generale

ALCUNE MISURE DEL PIANO

- possibilità di attivazione di “ricovero breve” (Asl 3) in Strutture Residenziali Socio-Sanitarie dei soggetti suscettibili, segnalati dai Distretti Sociosanitari, Sociali o dagli MMG (periodo massimo 10 giorni);
- potenziamento della rete del progetto “**Meglio a casa**”, che prevede il rientro al domicilio e la contestuale attivazione di Assistente familiare per il periodo massimo 30 giorni, a totale carico di Regione Liguria.

INFORMAZIONI UTILI E CONSULTAZIONE BOLLETTINI

Sul **sito internet di ASL3** è disponibile da oggi un **banner dedicato** con il materiale informativo, insieme ad un link per poter consultare i **Bollettini del sistema di allerta**

Sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute

GENOVA

Previsione per il giorno:

	06/08/2018	07/08/2018	08/08/2018
	LIVELLO 3	LIVELLO 3	LIVELLO 3
Temperatura ore 8:00	27	26	25
Temperatura ore 14:00	30	30	30
Temperatura massima percepita *	37	37	36

- Livello 0** Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
- Livello 1** Condizioni meteorologiche che possono precedere un livello 2. **Pre-Alerta dei servizi sanitari e sociali.**
- Livello 2** Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibili# **Alerta dei servizi sanitari e sociali.**
- Livello 3** **Ondate di calore.** Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi. **Alerta dei servizi sanitari e sociali.**

* Indicatore di disagio bioclimatico che tiene conto della temperatura dell'aria e dell'umidità relativa.

Per approfondimenti: <http://www.salute.gov.it/caldo/>

<http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

A cura del
Centro di Competenza Nazionale



Sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute

GENOVA

Previsione per il giorno:

	12/06/2019	13/06/2019	14/06/2019
	LIVELLO 0	LIVELLO 0	LIVELLO 0
Temperatura ore 8:00	20	19	23
Temperatura ore 14:00	22	23	29
Temperatura massima percepita *	23	24	30

- Livello 0** Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
- Livello 1** Condizioni meteorologiche che possono precedere un livello 2. **Pre-Alerta dei servizi sanitari e sociali.**
- Livello 2** Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibili# **Alerta dei servizi sanitari e sociali.**
- Livello 3** **Ondate di calore.** Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi. **Alerta dei servizi sanitari e sociali.**

* Indicatore di disagio bioclimatico che tiene conto della temperatura dell'aria e dell'umidità relativa.

Per approfondimenti: <http://www.salute.gov.it/caldo/>

A cura del
Centro di Competenza Nazionale



ione e la d

06-ago-18

											INDICI BIOCLIMATICI			
UTC	PRESS	T°C	HR%	VARIE			UTC	T°C	HR%	DEW POINT	HUMIDEX	THOM INDEX	TAPP	HEAT INDEX
00:00		28	58				0.00	28	58	19,0	34,6	24,9	30,7	29,23
0.50	1014	27	61	NNE 4	Buona	Sereno	0.50.00	27	61	18,8	33,5	24,3	29,6	28,15
1.50	1014	27	61	NNE 4	Buona	Sereno	1.50.00	27	61	18,8	33,5	24,3	29,6	28,15
2.50	1014	26	65	NNE 4	Buona	Sereno	2.50.00	26	65	18,9	32,6	23,8	28,7	27,11
3.50	1014	26	65	NNE 4	Buona	Sereno	3.50.00	26	65	18,9	32,6	23,8	28,7	27,11
4.20	1014	26	65	NNE 4	Buona	Sereno	4.20.00	26	65	18,9	32,6	23,8	28,7	27,11
4.50	1015	26	65	N 4	Buona	Sereno	4.50.00	26	65	18,9	32,6	23,8	28,7	27,11
5.20	1015	26	65	NNE 4	Buona	Sereno	5.20.00	26	65	18,9	32,6	23,8	28,7	27,11
5.50	1015	27	65	NNE 4	Buona	Sereno	5.50.00	27	65	19,8	34,3	24,6	30,2	28,45
6.50	1016	29	58	N 3	Buona	Sereno	6.50.00	29	58	19,9	36,3	25,7	32,2	30,73
7.50	1016	29	70	SSE 5	Buona	Sereno	7.50.00	29	70	23,0	39,0	26,6	34,2	32,73
8.50	1016	30	70	SSE 5	Buona	Sereno	8.50.00	30	70	23,9	40,9	27,4	35,9	35,04
9.50	1016	30	70	SSE 4	Buona	Sereno	9.50.00	30	70	23,9	40,9	27,4	35,9	35,04
10.50	1016	30	66	S 4	Buona	Sereno	10.50.00	30	66	22,9	39,96	27,1	35,2	34,10
11.20	1016	30	74	SSE 5	Buona	Poco nuvoloso	11.20.00	30	74	24,8	41,8	27,8	36,6	36,04
11.50	1015	31	74	S 4	Buona	Nubi sparse	11.50.00	31	74	25,8	43,9	28,6	38,4	38,85
12.20	1015	30	74	S 5	Buona	Nubi sparse	12.20.00	30	74	24,8	41,8	27,8	36,6	36,04
12.50	1015	31	70	S 5	Buona	Nubi sparse	12.50.00	31	70	24,9	42,9	28,3	37,6	37,60
13.20	1015	31	66	SSE 4	Buona	Nubi sparse	13.20.00	31	66	23,9	41,9	27,9	36,9	36,43
13.50	1015	31	66	S 4	Buona	Nubi sparse	13.50.00	31	66	23,9	41,9	27,9	36,9	36,43
14.20	1014	31	62	SSW 4	Buona	Nubi sparse	14.20.00	31	62	22,8	40,9	27,6	36,1	35,35
14.50	1014	31	62	SSW 5	Buona	Poco nuvoloso	14.50.00	31	62	22,8	40,9	27,6	36,1	35,35
15.20	1014	30	66	SW 5	Buona	Poco nuvoloso	15.20.00	30	66	22,9	39,96	27,1	35,2	34,10
15.50	1013	30	66	SW 4	Buona	Poco nuvoloso	15.50.00	30	66	22,9	39,96	27,1	35,2	34,10
16.20	1013	30	70	SW 5	Buona	Sereno	16.20.00	30	70	23,9	40,9	27,4	35,9	35,04
16.50	1014	30	66	SW 5	Buona	Sereno	16.50.00	30	66	22,9	39,96	27,1	35,2	34,10
17.50	1013	29	70	VAR 2	Buona	Sereno	17.50.00	29	70	23,0	38,98	26,6	34,2	32,73
18.20	1014	29	70	S 2	Buona	Sereno	18.20.00	29	70	23,0	38,98	26,6	34,2	32,73
18.50	1014	29	74	VAR 2	Buona	Sereno	18.50.00	29	74	23,9	39,87	26,9	34,9	33,49
19.20	1014	28	74	VAR 2	Buona	Sereno	19.20.00	28	74	22,9	37,95	26,1	33,2	31,21
19.50	1015	28	69	NNE 4	Buona	Sereno	19.50.00	28	69	21,8	36,90	25,7	32,4	30,54
20.50	1015	28	69	NNE 4	Buona	Sereno	20.50.00	28	69	21,8	36,90	25,7	32,4	30,54
21.50	1014	27	74	NNE 4	Buona	Sereno	21.50.00	27	74	22,0	36,1	25,2	31,6	29,20
22.50	1014	27	69	NNE 4	Buona	Sereno	22.50.00	27	69	20,8	35,1	24,9	30,8	28,77
23.20	1014	26	74	NNE 5	Buona	Sereno	23.20.00	26	74	21,0	34,2	24,4	29,9	27,44
23.50	1014	26	69	NNE 4	Buona	Sereno	23.50.00	26	69	19,9	33,3	24,0	29,2	27,26
24.00.00		26	69				24.00.00	26	69	19,9	33,3	24,0	29,2	27,26

DATA	TMIN	TMAX	UMIN	UMAX	TPMIN	TPMAX	DISAGIO	BENESSERE	DISAGIO	MALESSERE	PERICOLO	PERICOLO	RISCHIO	AREA TEMP	AREA TEMP	TEMP	AREA TEMP	
							ORE TOT	ORE TOT	ORE TOT	ORE TOT	ORE TOT	ORE TOT	ORE TOT	HUMIDEX	THOM	TAPP	H INDX	
06-ago-18	26	31	58	74	32,6	43,9	7.30.00	0.00.00	10.00	6.30	0.00	0.00	0.00	24.00.00	37,547	25,993	33,028	31,688



	TMIN	TMAX	TMED	UMIN	UMAX	UMED	TPMIN	TPMA	TPME	TAPPMIN	TAPPMAX	TAPPMED	BENESSE	DISAGIO	FORTE DISAGIO	MALES LO	PERICO LO	MINSAL
01/08/2018	26,0	31,0	28,7	51,0	79,0	68,3	32,6	42,9	38,2	28,7	37,6	33,6	7.30.00	6.20.00	10.10.00	0.00.00	0.00.00	24.00.00
02/08/2018	27,0	31,0	29,3	48,0	79,0	67,3	34,6	42,9	38,9	30,7	37,6	34,2	0.00.00	2.00.00	12.00.00	10.00	0.00	24.00.00
03/08/2018	28,0	34,0	30,0	41,0	69,0	55,4	34,1	42,0	37,3	30,5	37,2	33,2	0.00.00	2.10.00	16.20.00	5.30	0.00	24.00.00
04/08/2018	28,0	34,0	30,4	43,0	70,0	55,0	33,8	42,9	38,0	30,0	38,4	33,8	0.00.00	6.20.00	10.10.00	7.30	0.00	24.00.00
05/08/2018	28,0	32,0	29,8	46,0	70,0	58,0	34,6	42,0	37,8	30,7	37,2	33,5	0.00.00	4.40.00	11.50.00	7.30	0.00	24.00.00
06/08/2018	26,0	31,0	28,5	58,0	74,0	67,4	32,6	43,9	37,5	28,7	38,4	33,0	0.00.00	7.30.00	10.00.00	6.30	0.00	24.00.00
07/08/2018	26,0	31,0	28,2	52,0	83,0	67,4	32,6	41,9	36,9	28,7	36,9	32,4	0.00.00	8.00.00	12.00.00	4.00	0.00	24.00.00
08/08/2018	25,0	30,0	27,6	66,0	78,0	73,2	33,1	40,9	37,1	28,9	35,9	32,5	0.00.00	9.00.00	9.00.00	6.00	0.00	24.00.00
09/08/2018	25,0	30,0	27,6	62,0	78,0	71,0	32,3	40,9	36,7	28,2	35,9	32,2	0.00.00	7.30.00	14.30.00	2.00	0.00	24.00.00
10/08/2018	25,0	30,0	27,4	58,0	74,0	68,3	32,3	38,1	35,7	28,2	33,8	31,4	0.00.00	8.20.00	15.40.00	0.00	0.00	24.00.00
11/08/2018	25,0	30,0	27,5	48,0	78,0	66,1	32,3	38,1	35,3	28,2	33,6	31,1	0.00.00	10.30.00	13.30.00	0.00	0.00	24.00.00
12/08/2018	23,0	29,0	26,2	57,0	83,0	69,8	28,8	38,1	33,8	25,1	33,6	29,6	3.30.00	11.00.00	9.30.00	0.00	0.00	24.00.00
13/08/2018	24,0	28,0	25,5	61,0	83,0	71,8	30,5	36,9	32,9	26,6	32,4	28,8	0.00.00	20.30.00	3.30.00	0.00	0.00	24.00.00
14/08/2018	19,0	27,0	23,5	61,0	100,0	79,9	25,6	34,3	30,6	21,8	30,2	26,6	6.10.00	17.50.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
15/08/2018	23,0	33,0	26,8	29,0	73,0	54,5	26,7	38,1	31,6	23,8	33,8	28,1	10.00.00	8.30.00	5.30.00	0.00	0.00	24.00.00
16/08/2018	23,0	30,0	26,7	39,0	65,0	51,9	25,7	35,7	31,3	22,8	32,0	27,9	7.30.00	13.00.00	3.30.00	0.00	0.00	24.00.00
17/08/2018	24,0	29,0	26,4	48,0	74,0	64,1	28,4	38,1	33,3	21,2	33,6	29,3	6.20.00	6.40.00	11.00.00	0.00	0.00	24.00.00
18/08/2018	24,0	29,0	26,7	48,0	74,0	65,0	29,9	38,1	33,7	26,1	33,6	29,7	3.00.00	10.00.00	11.00.00	0.00	0.00	24.00.00
19/08/2018	26,0	34,0	29,7	28,0	57,0	43,2	30,5	38,5	33,9	27,1	35,0	30,6	0.00.00	15.00.00	9.00.00	0.00	0.00	24.00.00
20/08/2018	27,0	34,0	29,6	32,0	74,0	49,2	30,7	40,0	35,2	27,5	35,4	31,5	0.00.00	12.00.00	12.00.00	0.00	0.00	24.00.00
21/08/2018	27,0	34,0	29,8	32,0	58,0	44,6	30,7	39,6	34,6	27,5	35,9	31,1	0.00.00	12.30.00	11.30.00	0.00	0.00	24.00.00
22/08/2018	26,0	34,0	29,2	31,0	65,0	48,2	30,5	39,1	34,4	27,1	35,5	30,8	0.00.00	11.30.00	12.30.00	0.00	0.00	24.00.00
23/08/2018	24,0	30,0	27,1	51,0	73,0	64,2	29,0	40,0	34,4	25,5	35,2	30,3	1.30.00	12.30.00	10.00.00	0.00	0.00	24.00.00
24/08/2018	23,0	29,0	26,5	54,0	78,0	70,5	28,2	39,0	34,6	24,6	34,2	30,3	2.30.00	7.30.00	14.00.00	0.00	0.00	24.00.00
25/08/2018	19,0	29,0	24,0	58,0	100,0	77,8	25,2	36,3	31,2	21,8	32,2	27,2	7.40.00	12.50.00	3.30.00	0.00	0.00	24.00.00
26/08/2018	20,0	28,0	24,2	18,0	49,0	32,6	20,8	27,3	23,9	18,5	25,5	22,1	24.00.00	0.00.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
27/08/2018	19,0	26,0	23,0	46,0	73,0	58,6	20,6	31,1	26,6	18,0	27,5	23,4	21.00.00	3.00.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
28/08/2018	21,0	28,0	24,8	39,0	65,0	55,6	23,7	33,5	29,0	20,2	29,6	25,7	14.00.00	10.00.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
29/08/2018	22,0	28,0	25,2	44,0	83,0	65,4	26,4	36,1	31,3	23,0	31,6	27,5	14.00.00	10.00.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
30/08/2018	22,0	27,0	25,0	61,0	83,0	75,5	28,6	36,1	32,6	24,7	31,6	28,5	5.30.00	14.30.00	4.00.00	0.00	0.00	24.00.00
31/08/2018	19,0	26,0	23,6	60,0	88,0	72,9	24,2	33,3	29,9	20,6	29,2	26,1	10.40.00	13.20.00	0.00.00	0.00	0.00	24.00.00
	24,0	30,2	27,0	47,4	75,2	62,3	29,3	38,2	33,8	25,6	33,9	29,9						
ago-18	TMIN	TMAX	TMED	UMIN	UMAX	UMED	TPMIN	TPMA	TPME	TAPPMIN	TAPPMAX	TAPPMED						
MIN	19,0	26,0	23,0	18,0	49,0	32,6	20,6	27,3	23,9	18,0	25,5	22,1						
MAX	28,0	34,0	30,4	66,0	100,0	79,9	34,6	43,9	38,9	30,7	38,4	34,2						
GG MIN																		

sione con ogni mezzo senza il consenso scritto dell'autore".



I 15 CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO DI REGIONE LIGURIA

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile recarsi qualche ora al giorno in zone all'aperto ombreggiate e ventilate oppure al chiuso dotate di aria condizionata (evitando l'utilizzo di ventilatori meccanici in caso di temperature elevate).
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità.
5. Assumere liquidi con regolarità.
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta e riducendo carne, fritti e cibi molto conditi e piccanti.

I 15 CONSIGLI PER COMBATTERE IL CALDO DI REGIONE LIGURIA

9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
10. Non modificare o sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico.
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico.
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato), non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
13. Se si è affetti da diabete esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minore sensibilità al dolore.
14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.