



Comunicato stampa

7 luglio 2023

Proteggiamoci dalla canicola!

Sappiamo come comportarci e, se occorre, possiamo sempre informarci e chiedere aiuto.

Le previsioni meteo annunciano temperature elevate nei prossimi giorni; queste temperature si faranno sentire sulle persone, in modo particolare sulle più vulnerabili. È a loro che dobbiamo pensare e prestare attenzione. E i servizi della Città sono e restano a disposizione di chi ne ha bisogno, grazie anche ad una fitta di rete di partner e al servizio sociale.

L'allarme canicola durerà diversi giorni, per cui vi invitiamo a seguire una serie di consigli, che possono aiutare a convivere con le elevate temperature.

- **Evitare sforzi fisici:** durante le ore più calde della giornata, ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.
- **Ripararsi dal caldo e rinfrescarsi:** tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte). Aerare nelle ore notturne. Indossare indumenti leggeri. Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi.
- **Bere molto e mangiare leggero.**

Gli stessi buoni principi possono essere esplicitati altrimenti.

- **Assumere liquidi in quantità sufficiente:** bere almeno 1,5 litri al giorno, salvo diversamente prescritto. Importante: evitare bevande alcoliche o con elevato contenuto di zuccheri
- **Protegersi dal sole:** prediligere luoghi ombreggiati.
- **Limitare gli sforzi fisici:** durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo le attività stancanti.
- **Indossare indumenti leggeri,** ampi e di colore chiaro.
- **Rifrescare gli ambienti:** tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole (chiudere tende e imposte); durante la notte, invece, lasciare aperte le finestre e arieggiare le stanze. Rinfrescare il corpo: fare docce o bagni con acqua fredda. Applicando dei panni umidi e freddi sulla fronte e sul collo si rinfresca il corpo intero. Gli impacchi freddi ai polpacci e alle braccia o i bendaggi ai polsi e ai piedi rinfrescano e riducono la temperatura corporea. È molto importante monitorare la temperatura corporea.

- **Consumare cibi freddi e rinfrescanti:** la frutta, le verdure, le insalate e i prodotti lattiero-caseari presentano un contenuto elevato di acqua e sono rinfrescanti. Assicurarsi di assumere sale in quantità sufficiente. Conservare gli alimenti deperibili nel frigorifero.

Per maggiori informazioni

T 058 688 33 60

Dicastero Politiche sociali e Politiche di genere
Ufficio antenna sociale
Via Municipio 13, 6850 Mendrisio

www.ti.ch/canicola

www.ti.ch/calurasenzapaura

www.ti.ch/gosa

www.meteosvizzera.ch