

# 37 gradi percepiti, Rimini sotto la morsa di Caronte

L'ondata di calore che investe in queste ore Rimini, come gran parte dell'Italia, ha raggiunto oggi la temperatura massima di 31.5 gradi (reale) e di 37 (percepita). Rimangono le condizioni di bel tempo per tutta la settimana con temperature che



nel Riminese, secondo il Servizio Metereologico dell'Aeronautica Militare, dovrebbero mantenersi stabili agli attuali livelli. Le **raccomandazioni** diffuse dall'Ausl locale suggeriscono alcune semplici regole di comportamento per attenuare i disagi di questo caldo africano chiamato Caronte, dal nome della creatura mitologica dell'antica Grecia. Innanzi tutto cosa fare in caso di emergenza. Anche quest'anno è attiva una linea telefonica dedicata che unitamente ad un indirizzo di posta elettronica (**emergenzacaldo@auslrn.net**) serve a fornire informazioni utili e per ricevere eventuali richieste d'aiuto.

**Il numero per le emergenze è lo  
0541-707305**

**Come limitare i disagi.** Bere molto e spesso (fino a due litri d'acqua al giorno) anche quando non si ha sete. Mangiare molta frutta e verdura; fare pasti leggeri. Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali. Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte. Fare bagni o docce con acqua tiepida. Stare il più possibile con altre persone. Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata. Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali,

se si assumono farmaci in maniera regolare. Pulire i filtri dei condizionatori periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25/27 gradi , e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna. Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci, l'Ausl raccomanda che è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo-farmaco o sole-farmaco.

**Cosa non fare quindi?** Evitare di bere bibite gassate e contenenti zuccheri, alcolici, caffè. Evitare di consumare cibi troppo caldi e limitare l'uso del forno e dei fornelli. Evitare, per quanto possibile, di uscire tra le 12 e le 17. Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria. Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole. Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e degli analoghi presidi per gli anziani.

© RIPRODUZIONE RISERVATA